



Березовый квас с медом и хреном

400 мл березового сока,
30 г меда,
20 г тертого хрена,
40 г экстракта кваса,
5 г дрожжей

Перемешать, поставить в теплое место для брожения. Как только квас начнет пениться, процедить, добавить мед, поставить в холодильник. Тонизирует, улучшает пищеварение и обмен веществ.

БУДЬ ЗДОРОВ!

№3
2003

100
СТРАНИЦ
О САМОМ
ГЛАВНОМ

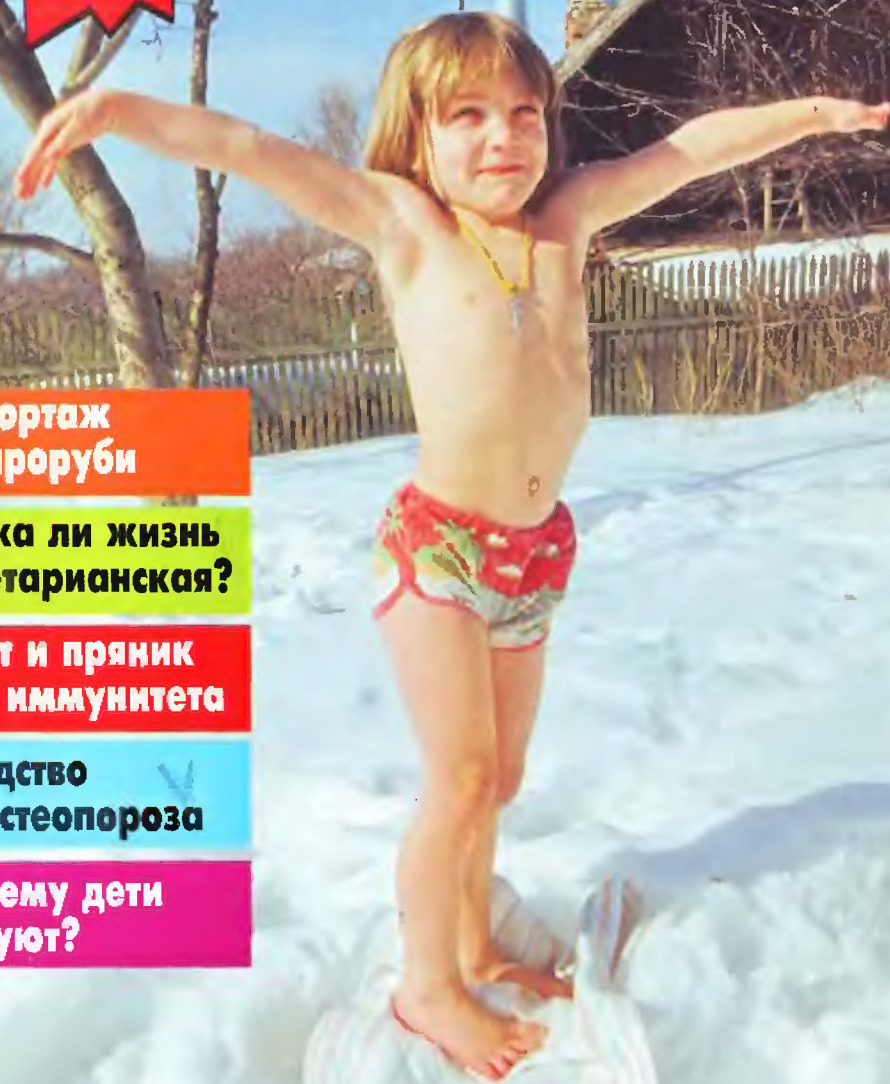
Репортаж
из проруби

Легка ли жизнь
вегетарианская?

Кнут и пряник
для иммунитета

Средство
от остеопороза

Почему дети
воруют?





ЗИМА КОНЧАЕТСЯ

Фото Владимира Морозова

Ежемесячный журнал
№3 (117), март, 2003 г.
Основан 5.1.1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО
"Шенкман и сыновья"

Редактор-основатель
Стив Шенкман

Директор
Борис Шенкман

Зам. директора
Ян Шенкман

Главный редактор
Вера Шабельникова

Редакционный совет
Виктор Ахломов
Андрей Ильницкий
Владимир Найдин
Нина Самохина
Галина Шаталова

Зам. главного редактора
Алла Юнина

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Валентина Ефимова

Редакторы
Елена Травникова
Татьяна Яковлева

Младший редактор
Татьяна Сыромятникова

Художник
Анна Гончарова

Художественный редактор
Нина Сурицова

Верстка
Сергей Соколова

Рисунки
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке
Владимира Водовозова

© "Будь здоров!", 2003 г.

БУДЬ ЗДОРОВ!

В НОМЕРЕ:

ВЕРА ШАБЕЛЬНИКОВА

Реклама для нас или мы для нее?3

ТАТЬЯНА САХАРЧУК

Кнут или пряник?5

ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА

Как я снова стала моржом10

НИНА САМОХИНА

Легка ли жизнь вегетарианская?18

НАТАЛЬЯ ФОГЕЛЬ

«Ведьмины слезы»25

ВАЛЕНТИНА ЯРАЕВА

Поющая баня28

СВЕТЛАНА БУЯНОВА

Загадочный эндометриоз33

СЕРГЕЙ ДЕМКИН

Как видит ваш ребенок?35

В.Д.КРЕСЛАВСКИЙ, М.Б.ВАСИЛЬЕВА

Диета для зубов41

ЛЮДМИЛА ЛАПА

Аутоиммунные болезни
и метод Ходановой45

ВЛАДИМИР ПОСПЕЛОВ

Кому нужны бородавки?48

Адрес редакции:

Москва, 127018
Сушевский вал, д.5,
строение 15

Телефоны: 973-07-30
926-13-56
Факс: 973-07-30

Наши банковские
реквизиты:

расчетный счет
№40702810200000000153
в "АПР-Банк" (ОАО),
г. Москва
БИК 044552632
корр. счет
№30101810400000000632
ИНН 7729081593

Электронная почта:
budzdorov@msk.tsi.ru

Редакция приветствует
перепечатку материалов
журнала.
Ссылка на источник
обязательна.

Приглашаем
распространителей

Поможем друг другу52

Консультация специалиста54

ЛЮДМИЛА НЕСГОВОРОВА

Свежее дыхание клеток56

МИХАИЛ ГЛЯНЦЕВ

Когда паникует наше "Я"61

ОЛЕГ ГРИБКОВ

Кризис сорокалетних65

ЛЕОНИД КОСТЮКОВ

Зачем мне три ореха?69

Коэффициент эрудиции73

Без подробностей74

НИКОЛАЙ ДАНИКОВ

Пора пить березовый сок77

ВЕРА КОЗЛОВА

Фиточай нового поколения80

ВИКТОР АХЛОМОВ

Автопортрет в морщинах времени82

ВЛАДИМИР НАБОКОВ

Стихи84

ЛЕОНИД КОСТЮКОВ

НАБОКОВ и НАВОКОВ86

Подписаться на журнал **"Будь здоров!"**

и на приложение **"60 лет — не возраст"**

можно с любого месяца во всех почтовых отделениях страны

Подписные индексы:

"Будь здоров!" — 73035

"60 лет — не возраст" — 79922

Каталог "Роспечати", стр.85 (для Москвы — стр.108)

У нас самая низкая подписная цена
среди журналов России, посвященных проблемам здоровья

Вера Шабельникова

ЧЕЛОВЕК

Реклама для нас или мы для нее?

В редакцию позвонил читатель и потребовал, чтобы мы навели порядок в телевизионной рекламе. "Как же так? — негодовал он. — Всем известно, что нерафинированное подсолнечное масло полезно, а по телевизору говорят, что в нем канцерогены". Читатель был совершенно прав. Может быть, не всем, но нашим читателям хорошо известно, что заправлять салат надо нерафинированным маслом, желательно холодного отжима. В нашем журнале авторитетные специалисты не раз объясняли, что растительное масло в процессе очистки утрачивает полезные свойства.

Не менее компетентные специалисты рассказывали на страницах журнала о том, как отличить сливочное масло от эрзаца. Наши читатели знают: если в состав продукта, названного маслом, входят растительные компоненты, то это не масло, а маргарин. И как бы его ни называли в рекламе — "легким маслом", "нежным маслом" или "маслицем", — он не перестает быть маргарином.

Кто несет ответственность за то, что реклама врет? Никто. В печатных СМИ так и написано: "За содер-

жание рекламных объявлений редакция ответственности не несет". По-человечески эту ситуацию понять можно. Печатные издания, которые с трудом выживают в нынешних условиях, вынуждены печатать любую рекламу. А разобраться, что в ней верно, что нет, могут далеко не всегда. Вот и приходится снимать с себя ответственность.

Так поступают многие, но не мы. Нам такая позиция кажется неприемлемой. Основатель нашего жур-



Фото Николай Титов

нала Стив Шенкман с самого начала решил: будем рассказывать только о том, в чем уверены сами. Он готов был лично опробовать целебное средство или оздоровительную методику, прежде чем написать о них на наших страницах. Конечно, все рекомендации и рецепты проверить невозможно. Но мы стараемся получать сведения из компетентных источников, а народные рецепты проверять, что называется, «на здравый смысл». Недавно в редакции появился врач-консультант, который помогает нам избежать ошибок.

Правда, и на этом пути подстерегают некоторые трудности. Кто из журналистов может взять на себя роль судьи в споре специалистов?



Скажем, один врач считает, что при заболевании почек холод категорически противопоказан, а другой врач лечит свой гломерулонефрит окунанием в прорубь. Кто из них прав?

В советские времена считалось, что права только медицинская энциклопедия, которая объясняла, что самолечение недопустимо, что нетрадиционные способы оздоровления вредны, что главное — мыть руки перед едой. Принцип Гиппократов «Не навреди!» в такой интерпретации превращал человека в пассивного созерцателя собственных болезней. Но этот принцип не потерял и никогда не потеряет своей актуальности. Именно он лежит в основе клятвы, сочиненной Гиппократом для врачей. Он важен и для тех, кто пишет о здоровье. Но как же поступать журналистам, когда специалисты спорят? Выход один: пусть каждый обоснует свою точку зрения, а читатель решит, какая аргументация убедительнее. Наши читатели — люди самостоятельные, анализирующие, активные. Мы не раз убеждались в этом.

Точно так же можно относиться и к рекламе. Она нужна лишь в том случае, если объективна, если информирует, а не агитирует. Если она — для нас, а не мы — для нее.

Каждый день я прохожу мимо рекламного щита, на котором написано: «Сигареты «Икс» — для настоящих мужчин». И чуть ниже: «Минздрав предупреждает: курение опасно для вашего здоровья». Одна фраза агитирует, вторая — информирует. Выбор — за вами.

Татьяна Сахарчук,
кандидат медицинских наук



КНУТ ИЛИ ПРЯНИК?

В предыдущем номере доктор Сахарчук рассказывала о том, что за последние 100 лет иммунитет у человека несколько снизился, и предлагала общие меры, помогающие укрепить его. Но как быть, если в этой стройной системе произошел сбой? Как скорректировать функции иммунитета? Как восстановить его после болезни?

Определить состояние иммунной системы можно с помощью анализа на иммунный статус. Специалисты рассчитывают, сколько в крови иммунных клеток того или иного вида и в каких соотношениях они находятся друг с другом.

Большинство специалистов, и я в том числе, считают, что такое исследование требуется далеко не всегда. В каких случаях его надо сделать, должен решать лечащий врач. Иммунологический анализ — дорогостоящее и трудоемкое исследование, делается оно не во всех лечебных учреждениях. Но главное, он не всегда достаточно информативен. Дело в том, что интерпретация этого анализа очень сложна, она доступна лишь опытным иммунологам.

Казалось бы, чтобы «подправить» иммунитет, надо сравнить показатели анализа с нормой и действовать исходя из этого: принять одно лекарство, чтобы увеличить выработку недостающих иммунных клеток, а другое — чтобы умень-

шить выработку тех клеток, что в избытке. К сожалению, так не получается. Мы можем узнать, сколько в нашей крови Т-хелперов и Т-супрессоров, сколько клеток-киллеров и В-лимфоцитов. Но этой информации окажется недостаточно для выводов о том, каково их истинное соотношение. Дело в том, что в крови, которую брали для анализа, крутится только 0,3% от общего количества этих клеток. В других органах соотношение разных видов иммунных клеток может быть иное, чем в крови, особенно при хронических воспалительных процессах. Значит, интерпретируя анализ, нужно учесть очень многие факторы, в том числе хронические заболевания и степень их обострения в данный момент.

Все звенья цепи иммунных реакций так тесно связаны, что иногда только очень опытный иммунолог по общей картине нарушений может понять, в каком звене изначально произошел сбой, а где проявились следствия этого сбоя. От этого за-

висит, на что надо подействовать, чтобы выправить всю цепочку. А некоторые изменения иммунного статуса вообще не нужно выправлять. Они могут быть связаны не с поломкой в иммунной системе, а с адаптацией ее для противодействия какому-нибудь заболеванию. Лечить надо больного человека, а не лабораторное отклонение.

Итак, анализ на иммунный статус необходимо делать в довольно ред-

коз и, если он подтвердится, пролечить его.

♦ **Наладить правильное питание.** Увеличить содержание белка, витаминов и минеральных веществ. Ни в коем случае не переедать. Полезно взять себе за правило голодать один раз в неделю — это повышает иммунитет (от ужина до ужина — только 1,5 л чистой воды). При избыточном весе можно посидеть две недели на разгрузочной диете.

Существуют и

КАКИЕ СИМПТОМЫ ГОВОРЯТ О СНИЖЕНИИ ИММУНИТЕТА?

1. Частые вирусные инфекции, простуды (4 и более в год).

2. Периодическое появление герпеса, бородавок, фурункулов, папиллом, склонность к грибковым заболеваниям, нагноению царапин.

3. Вялое течение воспалительных процессов, часто переходящих в хроническую форму и плохо поддающихся лечению (тонзиллит, отит, гайморит, простатит, воспаление придатков).

Если вы заметили у себя хотя бы одну группу симптомов из трех перечисленных, иммунитет у вас действительно снижен.

ких случаях, когда врач подозревает серьезный сбой в иммунной системе. Если же такого опасения нет, достаточно самонаблюдений.

Что делать, если иммунитет снижен?

♦ Прежде всего как следует пролечить хроническое заболевание под контролем узкого специалиста.

♦ Обследоваться на дисбактери-

специальные препараты для воздействия на иммунитет. Такое воздействие может быть разным. Представьте себе рабочую лошадку, которая еле-еле тянет воз. То ли устала, то ли ленилась. Что лучше — сена ей дать или подстегнуть? Когда мы хотим повысить иммунитет, перед нами встает тот же вопрос: кнут или пряник? Кнут, конечно, может дать

более быстрый эффект. Но вдруг лошадка истощена, на последнем предделе? Может и копыта отбросить. Есть, правда, еще один вариант: то натягивая, то ослабляя поводья, осторожно направить лошадку на хорошую, укатанную дорожку. Но тут важна квалификация: не тот повод дернешь — в яме окажешься.

Врачи-иммунологи применяют в своей практике препараты, воздействующие на иммунную систему методом кнута или манипулирования поводьями. Хотя рассчитаны они на стимуляцию иммунитета, их стали называть не иммуностимуляторами, как раньше, а иммуномодуляторами. Дело в том, что на разные показатели иммунитета они могут действовать по-разному: одно звено угнетать, другое стимулировать. Какой суммарный

эффект будет получен, зависит от многих причин. Поэтому пользоваться иммуномодулирующими лекарственными препаратами самостоятельно небезопасно, случайно можно получить противоположный эффект — угнетение иммунитета. Бывают даже трагические случаи.

А самостоятельно воздействовать на иммунитет можно только теми средствами, которые условно относятся к категории пряников. Они менее эффективны, но более безопасны. Зачастую этих мер бывает вполне достаточно.

Часть из них представляет собой строительный материал для самих иммунных клеток или для ферментов, с помощью которых происходит строительство иммунных клеток и иммуноглобулинов. Принимать их можно лишь вне обострения. Во время острой вирусной болезни или обострения хронического заболевания клетки, пораженные вирусом, будут пускать этот строительный материал «на-

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ КУРС

1. Рибоксин* — по 1 таблетке 3 раза в день до еды в течение месяца. Противопоказан при подагре. Может вызвать аллергическую реакцию.

2. Метилурацил* — по 1 таблетке 3-4 раза в день во время или после еды в течение месяца. Противопоказан при заболеваниях крови. Бывают аллергические реакции. Метилурацил можно заменить оротатом калия, который принимают по той же схеме, но только до еды.

3. Настойка женьшеня* — (или элеутерококка*, аралии*, родиолы розовой*) по 30-40 капель с водой до еды 2 раза в день (перед завтраком и обедом) в течение 2 недель — 1 месяца. Препараты противопоказаны при повышенном артериальном давлении, приступах учащенного сердцебиения, иногда — при диабете.

4. Поливитамины с минеральными веществами — в течение 1-2 месяцев. Витамины B₁ и B₆ лучше всего получать в течение 20 дней в виде инъекций по 1 мл через день внутримышечно (по 10 инъекций каждого), а витамины A и E — в масляных растворах.

лево» — в первую очередь на штамповку новых вирусов. Даже пряник может принести вред, если употребить его не вовремя.

При сниженном иммунитете полезно проводить профилактический курс два раза в год: осенью (в сентябре-октябре) и в конце зимы (в феврале-марте).

Этот профилактический курс составлен из хорошо изученных, практически безопасных препаратов. Те из них, которые предназначены для повышения противовирусного иммунитета у здорового человека, но которые нельзя принимать тем, кто уже заразился острой вирусной инфекцией, отмечены звездочкой (*).

Если к какому-то из названных препаратов есть противопоказания, можно провести профилактический курс без него.

Кроме этого можно самостоятельно принимать и препараты из эхинацеи (например, *иммунал*), они хорошо сочетаются с приведенным выше комплексом. Эхинацея повышает невосприимчивость к инфекционным болезням, особенно вирусным. Это хорошая профилактика острых респираторных заболеваний в период эпидемий. Помогает повысить иммунитет при частых воспалительных заболеваниях носоглотки и бронхо-легочной системы, при хроническом переутомлении, после курса антибиотиков, эффективна для профилактики обострений герпеса. Обычно настойку эхинацеи пьют по 20 капель 3 раза в день. Курс — месяц. Препараты из эхинацеи можно принимать и во время болезни.

Для повышения противовирусного иммунитета можно употреблять гомеопатическое средство *афлубин*. Афлубин с успехом апробировался на кафедре детских инфекционных болезней профессора В.Ф.Учайкина для профилактики гриппа у детей. Профилактический прием — 5-10 капель 1-2 раза в день в течение 2-3 недель в период эпидемий ОРВИ и гриппа. При переохлаждении и контакте с больными рекомендуется принимать по 10-20 капель 3 раза в день в течение 2-3 дней. Хранить подальше от сильных электромагнитных полей (телевизора, компьютера).

Есть еще два гомеопатических препарата такого же типа действия — *инфлюцид* в каплях и *грипп-хель* в таблетках.

При хронических тонзиллитах вне обострения хорошо помогает смазывание миндалин раствором *тималина** после еды на ночь. Флакон тималина надо предварительно развести 5 мл физиологического раствора. Этот метод, разработанный специалистами из Петербурга, я с хорошим эффектом применяла при лечении детей.

Некоторые показатели иммунитета можно стимулировать и лекарственными растениями.

Высушенные листья *иван-чая* измельчить. Заваривать и пить как чай: 1 ст. ложку на 1 л кипятка. Можно сочетать с другими травами.

Повышает противовирусный и противомикробный иммунитет *черная смородина*. Кроме того, она содержит фитонциды — вещества типа антибиотиков растительного происхождения. По некоторым дан-

ным, черная смородина усиливает действие целого ряда антибиотиков: например, тетрациклина и пенициллина.

Помогают повысить иммунитет, в том числе и противовирусный, препараты из масла и сока пихты (*абисил*, например) и некоторые другие.

Итак, можно принять меры к тому, чтобы не заболеть во время эпидемий ОРВИ. А как помочь иммунитету, если избежать заболевания не удалось? Микробы и вирусы начинают бурно размножаться, часть из них гибнет, и продукты распада, так называемые эндотоксины, наводняют организм. Возникает интоксикация. Она выражается в повышении температуры, головных болях, ломоте в мышцах и костях, слабости. Интоксикация еще больше снижает иммунитет и мешает поправляться. Особенно страдает при этом фагоцитоз. Фагоциты теряют аппетит и перестают справляться со своей задачей — пожиранием микробов и вирусов. Поэтому надо срочно помочь своему организму вывести эндотоксины.

Ничего лучшего, чем старинные деревенские способы, для этого до сих пор не придумано. Токсины выводятся с мочой и потом. Поэтому совершенно правильно больного поили большим количеством горячего чая или настоями трав и клали на печку под несколько одеял, чтобы пропотел. Если нет противопоказаний (сердечной недостаточности, отеков), надо пить не меньше двух литров в сутки. Хороши все потогонные напитки — чай с малиной, липовым цветом, медом, молоком, клюквенный морс, соки. Можно пить на-

стои и отвары мочегонных трав, чтобы больше токсинов выводилось с мочой: семена фенхеля и укропа, отвар корня петрушки, брусничный лист.

Токсины организм пытается вывести и через слизистую желудка, но в кишечнике они начинают всасываться обратно. Поэтому утром за 1,5 часа до еды и приема лекарств можно принять 5-10 таблеток *карболена* — активированного угля (если вы не страдаете запорами) или другого сорбента. Любой сорбент вбирает в себя токсины, выделяющиеся через слизистую желудка, и, транзитом проходя через желудочно-кишечный тракт, выводит их с собой наружу.

После вирусных инфекций иммунитет иногда длительно остается пониженным, поэтому по крайней мере 2-3 недели после заболевания надо быть очень осторожным, чтобы не получить осложнений.



Как я снова стала моржом

Мы подчиняемся диктату погоды: зимой, спасаясь от холода, надеваем шубы, летом купаемся в речке. Но есть среди нас чудаки, которые за чем-то нарушают этот порядок: в мороз бегают раздетыми, окунаются в прорубь. Окружающие смотрят на них с сочувствием, врачи осуждают. А они считают свои действия разумными и очень полезными для здоровья. Что же это за система оздоровления — моржевание? Можно ли считать ее общедоступной или это занятие только для сверхтренированных людей?

Такие вопросы давно волновали меня и как человека, стремящегося поддерживать свое здоровье, и как журналиста, пишущего на эти темы. Лучшим учителем, как известно, является опыт, и я начала купаться зимой в море (тогда я жила в Крыму). Эффект оценила сразу же: чем холоднее вода (а вода считается холодной, если ее температура ниже +12°C), тем мощнее волна энергии, наполняющая тело свободой, легкостью, дарящая чувство полета...

Я убедилась, что контакт с холодной водой повышает иммунитет: не раз бывало, что начинавшийся у меня насморк или першение в горле исчезали после пробежки, заканчивавшейся окунанием в море. Кстати, двухкилометровая пробежка к берегу была непременно прологом к погружению в воду. Это основная заповедь моржей: надо обязательно разогреть

тело бегом, гимнастикой или баней. Вторая заповедь такова: чем холоднее вода, тем более кратким должно быть соприкосновение с нею (погружение в воду зимой длится не дольше 1-3 минут).

С переездом в Москву мои зимние окунания прекратились. Изменился уклад жизни, но самое главное, появились сомнения в пользе моржевания. У меня обнаружили рубцовые изменения в ткани почек. Значит, когда-то в них был воспалительный процесс — возможно, после детской ангины, а может быть, после холодных купаний? (Воспаление почек я могла принять за приступ радикулита.) Общеизвестно, что почки в первую очередь страдают от холода, чему есть немало подтверждений из практики страстных поклонников закаливания. Кроме того, существует мнение, что людям худощавым, а я к таким и принадлежу,

моржеваться вообще противопоказано. По этим соображениям я несколько лет ограничивала свое закаливание холодным душем или обливанием из ведра. Может, так бы и продолжалось, если бы не моя встреча с людьми, для которых моржевание — привычное дело.

В один прекрасный день я попала в Школу семейного оздоровления, которую вот уже полтора десятка лет возглавляет Валерий Александрович Капранов. По профессии он врач, а кроме того, занимает пост вице-президента Московского регионального центра, изучающего поведение человека в условиях водной среды. По приглашению своей приятельницы, любительницы зимнего плавания, я отправилась на Воробьевы горы, где моржи обычно погружаются в прорубь.

В глубине души я уже готова была окунуться, но решила все-таки предупредить Валерия Александровича, что опыт у меня небольшой, да и тот получен не в проруби, а в незамерзающем море, и специально к моржеванию я не готовилась. Ответ его был неожиданным:

— Это замечательно, что вы не стали заядлым моржом. Фанатики холодного закаливания обычно не блещут здоровьем. Истинное здоровье помогает

поддерживать лишь система, сочетающая различные физические нагрузки, диету и психологическую релаксацию.

— Но ведь без подготовки организма к холоду можно нанести вред почкам, — попробовала возразить я. — Вы, наверное, знаете о таких случаях...

Оказалось, что проблема слабых почек Валерию Александровичу из-



Репортаж из проруби ведет наш обозреватель Валентина Ефимова

вестна хорошо и не понаслышке. Много лет назад ему был поставлен диагноз «диффузный гломерулонефрит».

Рассказанная им история многим покажется удивительной. Ему удалось доказать, насколько велики резервы человеческого организма, если их пробудить и правильно тренировать.

Валерий рос слабым и болезненным — его родители заботились в основном о духовном и интеллектуальном развитии сына и не придавали значения закаливанию и физкультуре. Частые ангины привели к хроническому тонзиллиту, к осложнениям на сердце, суставы, бронхи, почки.

Как все мальчишки, Валерий хотел стать сильным. Ради этого пошел в армию, а отслужив, поступил на завод, где приходилось заниматься тяжелым физическим трудом. Одновременно поступил в медицинститут, о котором мечтал с детства. Он продолжил фамильную традицию. В его семье были выдающиеся врачи. Дед Валерия Петр Фокич Боровский и его брат занимались организацией советской медицины. Мамина сестра Антонина Алексеевна Козлова в блокадном Ленинграде под бомбежками переходила Ладожское озеро, чтобы оказать помощь раненым бойцам, а после войны с такой же самоотдачей лечила пленных немцев.

Валерий с головой ушел в учебу, возглавил студенческое научное общество, стал сотрудничать с учеными, не прекращая, впрочем, работать на заводе и еще на станции скорой помощи. Вскоре такое напряжение в сочетании со старыми болезнями привело к снижению иммунитета и тяжелому заболеванию почек — хроническому диффузному гломерулонефриту. Авторитетные

врачи, с которыми он советовался по поводу своего состояния, не скрывали плохих перспектив.

— При этой болезни люди редко доживают до сорока лет, — говорил один из профессоров. — Постарайся после института получить направление в Среднюю Азию, в почечный санаторий “Байрам Али”. Это единственное, что может продлить тебе жизнь. И запомни — никакого переохлаждения, никакого физического напряжения!

Такая позиция врачей вызвала протест у Валерия. Она казалась ему очень ограниченной и догматичной. Неужели нет никакого пути к выздоровлению? Он стал изучать литературу по древней медицине: труды Гиппократы, Галена, Авиценны, древнекитайские и тибетские лечебники. Интересовался опытом русских и зарубежных целителей. Ну и конечно, многое испытывал на себе — у него просто не было иного выбора. Со временем у него выработался более широкий взгляд на процессы, происходящие в организме. Сформировался системный подход к человеку в его неразрывной взаимосвязи с окружающей средой.

— Мне рекомендовали вести себя осторожно, но я не хотел становиться рабом болезни, — рассказывал он. — Скажем, советовали всегда укутывать почки теплым шарфом. Но зачем это делать вне обострений? Ведь если создавать исключительный покой одному органу, то это ослабит и все остальные. И наоборот, если регулярно нагружать другие органы, то в строй постепенно войдет и самый слабый из них. В процессе саморегуляции функцию



У Валерия Александровича Капралова в проруби всегда отличное настроение

Валерию Давыдовичу Авербуху для здоровья нужна ледяная вода



ослабленных почек берут на себя кожа, легкие, печень и даже кишечник. Как это будет происходить в конкретном случае, не может предугадать даже самый проницательный врач. Нам пока не дано оценить сложные взаимодействия внутренних органов. Но совершенно точно известно, что природные резервы можно пробудить только с помощью системных нагрузок. Без них организм не проявит свои уникальные возможности. А лучшая нагрузка — адаптация к отрицательным факторам среды.

Последовательно продвигаясь от простого к сложному, Валерий разработал оптимальную модель оздоровления. Она включала все то, что противоречило рекомендациям

лечивших его врачей: вместо усиленного питания — вегетарианская диета с периодическими голоданиями, вместо покоя для больного сердца и суставов — регулярные длительные пробежки, вместо постоянного тепла — обливания холодной водой на улице и погружения с головой в прорубь.

Эта парадоксальная система стала постепенно давать результаты: сначала отступили болезни горла и астматический бронхит, затем начали восстанавливаться органы пищеварения, сосуды и сердце, и, наконец, "дрогнул" гломерулонефрит.

Но было бы неправдой сказать, что Капралов полностью избавился от болезней. Валерий Александрович прекрасно знает, что они просто отступили и ждут, когда он перестанет тренироваться. За многие годы следования системе естественного оздоровления бывали у него и обострения хроник, и аденовирусные инфекции. Но боролся он с ними тем же раз и навсегда избранным способом — наращивал нагрузки. Однажды, когда у него заболело сердце, опытный кардиолог сказал, что пора прекращать бегать. Но он увеличил длительность пробежек, и сердце снова стало работать нормально. А когда после ОРВИ начался артрит правого коленного сустава, Валерий Александрович продолжал бегать, преодолевая боль, и с температурой 39°C окунался в прорубь. Через неделю почувствовал себя совершенно здоровым, и, к удивлению врачей, рентгенограмма подтвердила исчезновение структурных изменений в суставе...

Чтобы убедить окружающих в достоинствах физических нагрузок и закаливания, Капралов пошел на эксперимент. Его проводила ассоциация пловцов-марафонцев. Из 100 спортсменов со всей страны были отобраны 30 сильнейших, в число которых вошли Капралов и его коллега по моржеванию Сергей Гришин. Им предстояло переплыть

Байкал, температура воды в котором была $+3^{\circ}\text{C}$. Ширина Байкала — 17 км, но пловцам предстояло преодолеть не все расстояние сразу, а 20-минутными этапами. Продержавшись на воде в течение 20 минут, они получали кратковременный отдых, а затем продолжали заплыв. Не многие справились с этой задачей: у большинства спортсменов, не привыкших к холодной воде, движения замедлялись, мышцы сводило судорогой. А Капралов и Гришин проплыли расстояние успешно. Участвовали они и в аналогичном эксперименте в водах Тихого океана, в Авачинской бухте. Там Капралов продержался в воде, температура которой была $+6^{\circ}\text{C}$, целых 47 минут! Были еще заплывы через зимнюю Ладогу (дань памяти блокадникам), участие в съемках кинофильмов в качестве каскадера. Однажды Валерию Александровичу и его друзьям пришлось изображать бойцов, которых расстреливали и бросали в прорубь. Понадобилось столько дублей, что им пришлось в течение целого дня ходить босиком по глубокому снегу и падать в прорубь. И даже после таких холодовых стрессов Капралов и его друзья не простудились.

Как объяснить такую необычайную выносливость к холоду? Ученые нескольких институтов (НИИ физкультуры, биофизики, авиационной и космической медицины) пытались найти обоснования этого феномена. Назывались эти научные эксперименты «изучение состояния человека в условиях экстремальной водной среды». Состояние пловцов фиксировали прикрепленные к телу приборы, затем исследования про-

должались в лабораториях. В результате подтвердилось то, о чем Капралов интуитивно догадывался еще студентом, когда из многих видов нагрузок выбрал воздействие холодной воды. У современного человека, привыкшего к излишнему теплу, нарушается природный процесс терморегуляции, которая напрямую связана с энергетикой организма и его иммунитетом. А кратковременное воздействие холода позволяет устранить это нарушение, а заодно укрепить защитные силы организма.

При окунании в прорубь происходит резкий спазм всех сосудов на поверхности тела, ощущаемый как мгновенный ожог. Это настоящий стресс для организма, но стресс благотворный, созидательный. В условиях спазма сосудов кровь устремляется к мозгу, сердцу и другим жизненно важным органам, чтобы обеспечить теплом и питанием хотя бы их. В процессе тренировок в работу включается все большее число периферических сосудов, открываются даже мельчайшие капилляры, которые перестали функционировать, «заснули».

Сильный прилив внутреннего тепла после окунания в прорубь говорит не только о возрождении капилляров. Этот приятный жар свидетельствует о совершившейся в организме сложной многоступенчатой реакции — мгновенном рождении во всех клетках мощного электрического импульса с выделением множества биологически активных веществ и щедрого потока "бесплатного" тепла. В этом потоке гибнут больные клетки и патогенные микроорганизмы. Токсины выходят

через кожу вместе с паром, окутывающим тело.

На поверхности кожи после кратковременного воздействия холодной воды образуется тончайшая пленка отрицательных ионов, которых так не хватает современному человеку, потерявшему телесный контакт с магнитным полем земли. (Поэтому после проруби достаточно лишь промокнуть кожу, а не вытирать ее.)

В ходе одного из многолетних исследований было доказано, что моржевание повышает иммунитет организма в три раза! А вместе с силой воли, которая требуется от каждого, кто окунается в ледяную купель, тренируется нервная система. Словом, новой жизненной силой наполняется весь организм, не оставляя места для патологий. Вот почему при кратковременном воздействии холода не происходит обострений болезней и простуд, что может случиться при незначительном, но длительном переохлаждении.

Впрочем, сразу же после проруби кутаться в одежду или бежать в теплое помещение Капралов считает излишним.

— Не надо прерывать благотворный процесс выделения организмом внутреннего тепла, ведь это самый главный фактор повышения иммунитета, — говорит он. — Постарайтесь уловить момент, когда внутренних жар начнет спадать, и только тогда идите в тепло.

Все знают о пользе русской бани, о том, как хорошо после парной выбежать на снег или окунуться в ледяную воду. Но Капралов считает, что никакая парилка не дает настоящего эндогенного (внутренне-

го) прогреваения. Оно возникает в мышцах только под воздействием интенсивного движения, в результате сложных биохимических реакций. Банное тепло более поверхностное, оно быстро исчезает при соприкосновении с холодом. Когда тело разогрето хорошей пробежкой, внутреннее тепло в нем сохраняется намного лучше, что позволяет человеку дольше пребывать в ледяной воде.

После долгого моржевания не стоит сразу идти греться в сауну. Капралов не раз наблюдал, как рекордсмены зимнего плавания, пренебрегавшие этим советом, падали в обморок. В этот момент в сосудах происходит процесс, обратный холодовому спазму: кровь, устремившаяся под его воздействием к мозгу и сердцу, теперь мгновенно отливает от них, поступая в расширившиеся под воздействием тепла периферические сосуды. В тепло любителям долгого моржевания надо погружаться очень осторожно, постепенно.

Словом, в закаливании много тонкостей, которые обязательно нужно учитывать, чтобы не навредить себе. Кстати, обследования показали, что благотворные процессы повышения иммунитета происходят не у всех любителей моржевания. Те, кто тренируется односторонне, закаливаясь только холодом и нарушая тепловую регуляцию в повседневной жизни, как правило, с наступлением теплых дней и с отменой моржевания начинают простуживаться. Это и имел в виду Валерий Александрович, сказав мне при первой встрече о вреде одностороннего закаливания. Он про-

тивник любой состоятельности при моржевании, хотя сам прошел через самые сложные испытания ледяной водой.

— Я против фанатизма в любом его проявлении, и в оздоровлении в частности, — говорит Капралов. — Моржевание ни в коем случае нельзя делать спортивным, как того хотят люди, почувствовавшие себя в холодной воде суперменами. Организм каждого человека индивидуален, поэтому к стрессовым нагрузкам следует подходить очень избирательно. Они должны приносить радость и давать возможность всестороннего развития — не только телесного, но и эмоционального, и духовного.

Своя точка зрения у Валерия Александровича и на моржевание детей. Некоторые практики закаливания окунают младенцев в прорубь чуть ли не сразу после рождения, но Капралов считает, что это можно делать, только когда ребенок уже сможет сознательно оценить этот шаг. Надо уважать маленького человека, дать ему право выбора.

Этими принципами он и руководствуется, возглавляя Школу семейного оздоровления, которую посещают сразу несколько поколений: дедушки, мамы, внуки. Капралов применяет здесь не только холодное, но и тепловое закаливание — с посещениями парной, пробежками на солнцепеке. Тренировки непременно завершаются дружеской беседой за чашкой чая — Валерий Александрович придает большое значение общению единомышленников. От этого улыбчивого молодого человека (шестидесяти четырех «паспортных» лет ему дать не-

возможно) исходит доброжелательность и интерес к окружающим, а еще — спокойная уверенность в своих силах. По сути, он заново создал себя и помогает это делать другим.

А истории людей, занимающихся в Школе семейного оздоровления, очень интересны.

Валерий Давыдович Авербух часто болел в детстве. По рекомендациям врачей мать старалась хорошо прогреть его летом, но почему-то после этого мальчик заболел еще сильнее. Повзрослев, он понял, что чрезмерное воздействие солнца снижает его иммунитет, а значит, надо применить противоположное средство — закаливание холодом. Долго присматривался к любителям зимнего плавания, пробовал воду на ощупь, но окунуться не решался. Попытался однажды натереться снегом и... тут же заболел. Но интерес к закаливанию не утратил. И когда увидел, как в прорубь без страха входят дети и худенькие девушки, рискнул окунуться сам. С той поры забыл о болезнях. Простуды и ОРЗ если и бывают, то в легкой форме и проходят быстро.

Елена Маляревич выросла в жаркой Туркмении. Переехав в Москву, очень страдала от холода, постоянно простуживалась, пила таблетки. Друзья рассказали ей об альтернативном способе оздоровления с помощью холодной воды. С легкостью, свойственной молодости, она окунулась в прорубь без всякой подготовки. И вот уже пять лет Лена ощущает себя здоровым человеком. Когда мы встретились на Во-

робьевых горах, она только что вернулась из командировки, где подхватила простуду, но это не помешало ей залезть в прорубь.

— Лечусь холодом, — сказала она мне, когда мы переодевались. — Ничего, через три дня выздоровею.

А через неделю на мой вопрос о самочувствии она лишь улыбнулась: чувствовала она себя прекрасно...

Опыт показывает, что многолетняя тренировка помогает людям не только закаляться, повышать тонус, но и меняет их психологию, делает их более адаптивными. Сергей Константинович Гришин убежден, что без моржевания он не сумел бы, выйдя в запас, в сорок пять лет поступить в институт, прекрасно закончить его и стать высококвалифицированным специалистом совсем в другой области.

Каждый находит в тренировках то, что ему нужно, — опору в борьбе с болезнями, способ повысить жизненный тонус, умножить силу воли и терпение. Рассказывая об этом, я ни в коем случае не призываю всех погружаться в ледяную воду. Если она внушает недоверие или страх — окунание не принесет пользы. Оно помогает лишь в том случае, если холодная вода связана с надеждой на исцеление, если человек готов почувствовать, что вода — животворная часть великой природы. Как писал практик естественного оздоровления Порфирий Корнеевич Иванов, «все сделано с участием воды, мы без воды не обойдемся — это наш источник, в ней есть ток, электричество, магнето...»

ЛЕГКА ЛИ ЖИЗНЬ ВЕГЕТАРИАНСКАЯ?



Узнав о пользе вегетарианства, некоторые так увлекаются этой идеей, что решительно отказываются от животной пищи, не подозревая о том, на какой тернистый путь вступают. Между тем в таком питании есть свои тонкости, свои жесткие правила. Если их не соблюдать, то пользы от вегетарианства не будет

Вегетарианцы бывают разные. Одни употребляют только сырую растительную пищу. Их называют сыроедами. Другие, лактовегетарианцы, сочетают растительные продукты с молочными. Есть и такие, которые изредка едят яйца, а некоторые позволяют себе и рыбу.

Вегетарианцы гораздо меньше подвержены ишемической болезни

сердца, гипертонии, атеросклерозу, сахарному диабету, раку. Переход больных, перенесших инфаркт миокарда, на нестрогое вегетарианство, улучшает течение заболевания. Однако отказ от животной пищи, в первую очередь от мяса, нельзя считать панацеей от всех бед. Для людей, отдающих предпочтение растительной пище, характерны

свои болезни, особенно если они не умеют правильно сбалансировать рацион. Какие же трудности могут встретиться на пути вегетарианца?

Значительная часть питательных веществ находится внутри клеток, из которых состоит организм животного или растения. Клетки растений, особенно зерновых, бобовых, корнеплодов, заключены в прочную жесткую оболочку, полностью разрушить и переварить которую желудочно-кишечный тракт человека не в состоянии. Поэтому питательные вещества растительного происхождения усваиваются хуже, чем животного. Так, белки яиц и молока усваиваются на 96%, рыбы и мяса — на 95%, овощей — на 80%, а зерновых и корнеплодов — только на 20—60%.

Разговор о вегетарианском питании я хочу начать с белка — основного пищевого компонента. Его недостаток в питании заметно сказывается на состоянии здоровья. У детей замедляется рост и умственное развитие, нарушается процесс образования костной массы, у взрослых ухудшается кроветворение, обмен жиров, витаминов, ферментов, снижается сопротивляемость к инфекциям. Белковое голодание как результат однообразного питания является одной из причин рака печени.

Как же следует вегетарианцу сбалансировать рацион, чтобы получить достаточное количество белка?

Белки в организме человека синтезируются из аминокислот. Они образуются при расщеплении белков, поступающих в организм с пищей. Существует 22 аминокислоты, 8 из них считаются незаменимыми.

Синтез белков подчиняется пра-

вилу: «все или ничего». Это значит, что недостаток хотя бы одной из незаменимых аминокислот может снижать биосинтез всех белков. Причем важно, чтобы все аминокислоты поступали с пищей одновременно. Если, например, молодых подопытных крыс кормить по такому режиму: сначала давать продукты, содержащие все незаменимые аминокислоты за исключением одной, а через 3 часа добавлять недостающую, животные все равно не будут расти: белки и аминокислоты в отличие от жиров и углеводов «про запас» не откладываются.

Чтобы повысить биологическую ценность растительного белка, растительные продукты необходимо правильно сочетать друг с другом. Зерновые: пшеница, рожь, овес, рис, кукуруза — содержат не все незаменимые аминокислоты. Поэтому их лучше есть вместе с бобовыми или молочными продуктами. В кухне многих народов мира есть такие блюда. Индейцы Нового света, например, готовят сукоташ — блюдо из кукурузы и бобов, которое обеспечивает организм всеми незаменимыми аминокислотами. Раздельное же употребление этих продуктов, например кукурузы утром, а бобов вечером, уменьшает полезные свойства пищи. Японцы едят рис с соевыми бобами, в России любят гречневую кашу с молоком, а в Абхазии принято есть кашу с козым или овечьим сыром.

Белки сои, гороха, чечевицы, фасоли, орехов и семечек содержат все незаменимые аминокислоты, но по пищевой ценности эти белки уступают животным. Как я уже говорила, они заключены в плохо перевариваемую оболочку из клетчатки, что затрудняет их усвоение.

Все бобовые трудно перевариваются еще и потому, что содержат ингибитор ферментов протеаз — вещество, препятствующее расщеплению белка на составные аминокислоты. Кстати, этот ингибитор есть и в цельных зернах пшеницы, ржи, ячменя. Он необходим для того, чтобы в семенах «замерла» жизнь и они могли долго храниться. При проращивании семян зернобобовых ингибитор протеаз исчезает и их усвояемость значительно увеличивается.

Самые сильные ингибиторы содержит соя, затем идут фасоль, зерновые, горох, чечевица. Поэтому для получения проростков пшеницы, ржи, гороха, чечевицы достаточно 12–20 часов, фасоли — 2 дня, а сои — 3–4 дня и больше.

Очень полезны семечки и орехи, но если употреблять их в большом количестве, они могут вызвать раздражение слизистой оболочки пищеварительного тракта, а у больного язвенной болезнью спровоцировать рецидив. Поэтому их лучше проращивать или есть понемногу — горсть в день. В любом случае их не надо есть на пустой желудок.

Итак, белковую недостаточность вегетарианского питания можно устранить простым способом — активацией усвоения белка. Полностью удовлетворит потребность в белке, например, такой обед: суп из бобов и любая каша, заправленная семенем льна, кунжута или орехами. Семена льна или орехи надо предварительно слегка подсушить на сковороде и измельчить в кофемолке. На одну порцию достаточно двух чайных ложек молотых семян или орехов. Кстати, такие заправки можно использовать для любых блюд — салатов, супов, овощных

рагу. Можно готовить и сложные каши, сочетая крупу с бобовыми, например пшенно-чечевичную кашу. Тем, кто переносит молоко, подойдет любая каша, сваренная на воде и заправленная молоком. Тем, кто не может пить молоко, рекомендую заменить его сыром, брынзой, кефиром, йогуртом — в них молочный сахар находится уже в расщепленном виде.

Любям, не переносящим молоко, не рекомендую есть и творог. Он ценен тем, что содержит большое количество метионина — 380–480 мг%, препятствующего жировому перерождению печени и снижающего риск сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Но метионина много не только в твороге, но и в гречке — 320 мг%, орехах — 300–480, яйцах — 415, фасоли — 250, сырах — 580–780 мг%.

Идеальны с точки зрения сочетаемости растительных продуктов каши, приготовленные по старинным рецептам.

Каша пуховая старорусская

1 стакан гречневой крупы, 1–2 картофелины, 0,5 ч. ложки корицы, полстакана сладкого миндаля или мака.

Отдельно сварите картофель в мундире и гречневую кашу. Все вместе взбейте в миксере, добавьте корицу, перемешайте. Залейте миндальным или маковым молоком.

Миндальное молоко. 1/3 стакана миндаля обварить кипятком, очистить, мелко истолочь, подливая горячую воду, затем развести полученную массу двумя стаканами воды, вскипятить, процедить. Можно не процеживать.

Маковое молоко. 2 стакана мака

обварить кипятком, дать постоять пять минут, слить воду. Снова обварить кипятком, слить, перемыть в холодной воде, откинуть на сито. Когда вода стечет, тщательно растереть зерна. Когда мак побелеет, влить 2–3 стакана кипяченой воды, размешать, процедить. Можно не процеживать.

По желанию миндальное и маковое молоко можно подсластить.

Гороховая или чечевичная каша с перловой крупой

0,5 стакана гороха или чечевицы, 0,5 стакана перловой крупы, 2,5 стакана воды, 2 ч. ложки молотого семени льна, 1 ч. ложка топленого или сливочного масла.

Горох или чечевицу промойте, залейте 1,5 стакана воды, оставьте на ночь для проращивания. Утром воду слейте, бобовые снова промойте, залейте водой и поставьте варить. Минут через 20–30 всыпьте крупу, часто помешивая. Как только каша впитает воду, положите масло, перемешайте и оставьте довариваться на очень медленном огне. Когда горох или чечевица станут мягкими, разомните кашу и заправьте ее измельченным семенем льна.

Кроме белковой недостаточности при несбалансированном питании вегетарианцам угрожает дефицит макро- и микроэлементов.

Во фруктах и овощах много витаминов, каротиноидов, биофлавоноидов и клетчатки. Клетчатка, содержащаяся в растительных продуктах, играет положительную роль в борьбе с атеросклерозом (снижает холестерин) и профилактике рака кишечника. Однако, если употреблять ее больше 40 г в сутки, она показывает свою обратную сторону — способствует выведению из орга-

низма минеральных веществ. Именно по этой причине у строгих вегетарианцев (сыроедов) нередко отмечается железодефицитная анемия и остеопороз.

Ягоды и некоторые фрукты содержат грубой клетчатки, подобной той, что находится в зерновых, бобовых и овощах. Поэтому их можно есть без ограничения. И конечно, свежеприготовленные фруктовые и ягодные соки тем более не повредят.

В растительной пище, особенно в зерновых, бобовых и овощах; есть фитиновая кислота, которая образует нерастворимые соединения с минеральными веществами, препятствуя их всасыванию в кишечнике. Подобным деминерализующим свойством обладает и щавелевая кислота. Некоторые диетологи считают, что в шпинате, щавеле и ревене щавелевой кислоты настолько много, что она мешает усвоению всего поступающего в организм кальция.

К слову, в помидорах, за которыми в течение многих лет ходила дурная слава рекордсмена по щавелевой кислоте, содержится ее не больше, чем в картофеле. В том, что у некоторых людей от помидоров появляются суставные боли, повинна не щавелевая кислота, а лектины — особые белки, несовместимые с определенной группой крови. В частности, лектины помидоров не совместимы с (А) и (В) группами крови.

При тепловой обработке частицы разрушаются и фитин, и щавелевая кислота, и даже лектины, но сохраняются все макро- и микроэлементы. Поэтому из отварных или тушеных зерновых, бобовых, овощей, особенно корнеплодов, они усваиваются с наименьшими потерями.

Содержание минералов в продуктах
(мг на 100 г продукта)

Продукты	Кальций	Железо	Цинк
Злаки			
Гречка, ядрица	20	6,7	2,0
Мука белая, в/с	18	1,2	0,7
Мука ржаная	34	4,1	1,9
Пшеница	62	5,3	2,8
Рис полированный	8	1,0	1,4
Рис неочищенный	40	2,1	1,8
Бобовые			
Горох	115	6,8	3,1
Соя	348	15,0	2,0
Фасоль	150	5,9	3,2
Чечевица	83	11,8	2,4
Орехи			
Грецкие	124	2,3	2,5
Фундук	170	3,0	2,4
Какао-порошок			
	50	14,8	7,1
Овощи			
Капуста белокочанная	48	0,6	0,4
Картофель	10	0,9	0,3
Морковь	51	0,7	0,4
Помидоры	14	0,9	0,2
Свекла	37	1,4	0,4
Фрукты			
Абрикосы	28	0,7	0,08
Виноград	30	0,6	0,09
Вишня	37	0,5	0,15
Черная смородина	36	1,3	0,13
Яблоки	16	2,2	0,15
Животные продукты			
Говядина	10,2	2,7	3,2
Кефир жирный	120	0,5	0,4
Молоко	121	0,06	0,4
Печень говяжья	8,7	6,9	5,0
Печень куриная	15	17,5	6,6
Сыр голландский	1400	1,2	5,0
Рыба (в среднем)	50	2,0	1,3
Творог жирный	150	0,5	0,3
Яйца куриные	55	2,5	1,1

Чтобы пополнить рацион минеральными веществами, я рекомендую вегетарианцам, особенно сыроедам, включать в ежедневный рацион проростки семян, зерен и бобовых, так как при прорастании биодоступность минеральных веществ в них возрастает в десятки раз.

Следует также знать, что недостаток любых микро- и макроэлементов обнаруживается не так быстро, как недостаток витаминов. Иногда проходят месяцы и годы, прежде чем появляются клинические симптомы дефицита минеральных веществ. Поэтому следить за поступлением их в организм надо внимательно.

Наиболее важны для нас кальций, железо и цинк. Но именно они чаще всего образуют труднорастворимые, плохо всасываемые соединения, что приводит к их дефициту в организме. В приводимой таблице указано содержание этих минеральных веществ в растительных и животных продуктах.

Основная роль кальция — организация целостной скелетной системы, в которой находится 99% этого макроэлемента. Он также необходим для поддержания водного баланса в организме, для сокращения мускулов. Кальций играет важную роль и в процессе свертывания крови и рабо-

те сердца. Недостаток этого макроэлемента является причиной остеопороза, аллергических проявлений, разрушения зубов, выпадения волос, расслаивания ногтей. Суточная норма кальция — 1000 мг.

Как видно из таблицы, больше всего кальция содержится в зерновых, бобовых и молочных продуктах. Но его усвоению мешает фитиновая кислота, которая при соединении с кальцием образует нерастворимые соли, не усваиваемые организмом.

А вот лимонная кислота, содержащаяся в лимонах, ягодах, особенно в черной смородине, томатах, наоборот, способствует полноценному растворению кальция и благоприятно влияет на его всасывание. Поэтому так полезны молочнокислые продукты с ягодами или, например, салат из сыра или брынзы с помидорами.

Кроме того, концентрация кальция в крови и костях контролируется витамином D и рядом гормонов. Выработка гормонов с годами снижается, особенно у женщин в период климакса, поэтому организм хуже усваивает кальций. Да и с витамином D у пожилых не все благополучно. Этот витамин вырабатывается в организме благодаря действию солнечных лучей, но пожилые люди часто мало бывают на воздухе. Поэтому им труднее составить суточный рацион, полноценный по кальцию, особенно если они сыроеды. Пожилым людям обязательно надо принимать препараты кальция или яичную скорлупу с соком лимона.

Намного проще тем вегетарианцам, которые употребляет молочные продукты или рыбу, содержащую много кальция и фосфора, улучшающего усвоение кальция.

Другой жизненно важный минерал, участвующий во многих биологических процессах, — железо. В среднем в организме взрослого человека содержится около 4 г железа: 65% — в составе гемоглобина, 10% — в мышцах, остальное — в пе-

чени, почках, селезенке, костном мозге и других органах. Суточная потребность человека в железе



зе составляет 10-18 мг. Его источники: мясо, субпродукты, рыба, бобовые, зерновые, зеленые листья растений, орехи, фрукты (абрикосы, инжир, яблоки), какао-порошок. Много железа содержит морская капуста — 16 мг%.

Железо из растительных продуктов усваивается гораздо хуже, чем из мяса и рыбы. Кроме того, его всасывание зависит от присутствия других веществ. Тот же фитин, содержащийся в зерновых и зернобобовых, препятствует ему. Из мяса и рыбы всасывается примерно 40% железа, а из зерновых — только 5%.

Полному проникновению железа в клетки организма способствует витамин C. С давних времен крапива считалась самым эффективным

средством для очищения крови. Современные ученые нашли в ней высокое содержание железа и витамина С, как раз тех веществ, которые наиболее благоприятно воздействуют на состав крови.

Дефицит железа возникает при однообразном питании, недостаточном употреблении продуктов, содержащих это минеральное вещество, и недостаточном потреблении витамина С. Анемия часто встречается среди сыроедов и лактовегетарианцев, потому что поступающий с молоком и творогом кальций, конкурируя с железом, мешает его всасыванию в кишечнике. Другим проявлением дефицита железа является ослабление иммунитета и, соответственно, повышение риска инфекционных заболеваний. Железо в этом случае необходимо для активации Т-лимфоцитов. Оно помогает им «узнавать» вирусы, бактерии, раковые клетки и уничтожать их.

Чтобы избежать дефицита железа, рекомендую сыроедам и лактовегетарианцам включать в ежедневный рацион не менее 2-3 чайных ложек какао, приготовленного на воде, без молока, с ложечкой меда и лимоном. Полезен и горький шоколад. Свекла, яблоки, груши, инжир, рябина, финики, зелень, особенно крапива в свежем и сушеном виде, сельдерей, стручковая фасоль, чеснок, хрен также обеспечивают организм железом. И не забывайте о продуктах, богатых витамином С: шиповнике, болгарском перце, черной смородине, лимонах, грейпфрутах.

Теперь несколько слов о цинке. Его содержание в организме не

более 2-4 г, при этом 78% находится в костях, мышцах и коже. Эти ткани запасают цинк и при необходимости выделяют его. Цинк входит в состав более 700 ферментов, которые участвуют в синтезе ДНК и РНК, в синтезе белка и регуляции белкового обмена. С недавних пор цинк стал объектом повышенного внимания ученых в связи с тем, что его недостаток в крови нарушает работу мозга. Рекомендуемая суточная норма цинка — 15 мг. Но многие, особенно строгие вегетарианцы, хронически его недополучают.

К симптомам дефицита цинка относятся рассеянность, отсутствие аппетита, плохая сопротивляемость инфекциям, медленное заживление ран, задержка роста и полового созревания. В злаковых и бобовых — пище вегетарианцев — содержится достаточное количество цинка. Но все та же фитиновая кислота препятствует его всасыванию в кишечнике. В лучшем положении оказываются те вегетарианцы, которые включают в свой рацион рыбу и морепродукты. А строгим вегетарианцам рекомендую для пополнения организма цинком включать в питание какао, горький черный шоколад, а также морскую капусту и другие морские водоросли.

Итак, вегетарианство имеет свои плюсы и минусы. Самое главное — правильно подобрать продукты, чтобы не обеднить свой рацион и не лишить организм необходимых ему питательных веществ. Это задача непростая, но очень важная, так как несбалансированное питание растительной пищей может привести к большим проблемам со здоровьем.

Наталья Фогель,
врач

ОСТЕО-
ПОРОЗ

«Ведьмины слезы»

Недавно в Германии был обнаружен скелет женщины, жившей примерно во втором тысячелетии до нашей эры. Обследовав его, ученые обнаружили у древней женщины разрезание костной ткани, характерное для остеопороза. Это дало основания говорить о том, что эта болезнь связана не столько с внешними причинами (плохой экологией), сколько с внутренними

Кости представляют собой динамическую структуру: клетки-остеокласты постоянно разрушают старые кальциевые кристаллы, а клетки-остеобласты так же постоянно создают новые. В молодости восстановление опережает разрушение, и костная ткань растет, достигая пика к 25 годам. У 40-50-летних разрушение постепенно начинает преобладать над восстановлением, при этом объем костной массы уменьшается. У женщин этот процесс существенно ускоряется в период менопаузы из-за прекращения синтеза половых гормонов. К 65-70 годам кости значительно истончаются, становятся хрупкими. Поэтому у пожилых велик риск тяжелых переломов.

Значительное вымывание кальция из костей приводит к остеопорозу. Это заболевание чаще встречается у женщин, чем у мужчин. В нашей стране остеопороз находят у каждой третьей женщины и каждого две-

надцатого мужчины старше 50 лет.

Однако разрушение костной ткани нельзя объяснить только снижением продуцирования половых гормонов. Известно, что у животных, в частности у собак (болеющих, кстати, всеми человеческими болезнями, кроме детских инфекций), менопауза не наступает до глубокой старости, но это не спасает их от остеопороза.

Опасность развития этого заболевания повышают курение, алкоголь, недостаток кальция и витамина D в питании, малоподвижный образ жизни. Риск заболеть остеопорозом существенно зависит и от наследственности. Кроме того, женщины с тонкими костями имеют больше шансов получить это заболевание, чем ширококостные.

Остеопороз может возникнуть и вследствие гипертиреоза, заболевания надпочечников, аутоиммунных или аллергических за-



болеваний. Длительный прием или передозировка некоторых лекарств, например кортикостероидов (кортизола, преднизолона и др.), ухудшающих всасывание кальция в кишечнике, также может привести к разрежению костной ткани.

Один из первых явных признаков остеопороза — снижение роста на несколько сантиметров.

Диагностируется остеопороз с помощью рентгенологического обследования или методом денситометрии. Применяют сейчас и новый тест — bone density test. Он назначается, когда обычный рентген не может точно показать состояние костей или когда необходимо определить стадию болезни.

Для профилактики остеопороза надо так составлять свой рацион, чтобы получать достаточное количество кальция. По существующим нормам его суточная доза должна составлять 1000 мг, для беременных и кормящих грудью — 1200 мг. После 65 лет она увеличивается до 1500 мг.

Много кальция в молоке, кисломолочных продуктах, желтках яиц, шпинате, брокколи, орехах, бобовых (фасоли, горохе, сое, чечевице), капусте, зелени петрушки. Если нет противопоказаний, введите в свой рацион свежие желтки, салаты из свежих овощей.

Однако к 40 годам у многих появляются проблемы с желудочно-кишечным трактом, и усвоение кальция затрудняется. Поэтому даже при тщательно составленной диете трудно удовлетворить потребность организма в кальции, и возникает необходимость в приеме содержащих его препаратов. Это особенно важно при наследственной предрасположенности к остеопорозу или заболеваниях, способствующих его возникновению.

Препарат *дидронель*, например, увеличивает костную массу. Его назначают и мужчинам, и женщинам. Другое лекарство — *микальцик* рекомендуется женщинам, которым противопоказан прием эстрогенов. Это лекарство принимают в сочетании с кальциевыми добавками и витамином D. Очень эффективен кальций коралловый с витамином D.

Однако бельгийские натуропаты пришли к заключению, что самое лучшее и дешевое лечение — это лечение яичной скорлупой. Начинать принимать ее нужно минимум за 3 года до начала климакса. Мужчинам рекомендуется начинать профилактику после 45 лет.

Порошок яичной скорлупы принимают постоянно, делая перерыв лишь на летние месяцы. Запивать ее нужно цитрусовыми соками, клюквенным морсом, яблочным-соком, кефиром. Лучше всего это делать перед сном — именно ночью кальций усваивается наиболее эффективно.

Бельгийцы пользуются и еще одним средством на основе яичной скорлупы, которое прекрасно заменяет препараты кальция. Называется оно "ведьмины слезы". Это название связано со старинным поверьем. Считалось, что если ведьма попробует такое блюдо, то она начинает рыдать горькими слезами, и тогда ее легко узнать.

"Ведьмины слезы" употребляют как приправу к салатам, борщам, мясным и рыбным блюдам.

Готовится приправа так. Поместите предварительно помытую скорлупу в банку, залейте ее яблочным уксусом или раствором лимонной кислоты (еще лучше, соком лимона) так, чтобы жидкость только покрывала скорлупу, и оставьте на 8-12 часов. Полностью скорлупа не

растворится, но содержащийся в ней кальций перейдет в раствор кислоты. Непосредственно перед употреблением немного раствора надо отлить в чашку, добавить туда толченный свежий чеснок, перемешать и заправить блюдо.

Для профилактики остеопороза полезно принимать рыбий жир — 2-3 капсулы в день (кроме летних месяцев). Очень эффективен и специальный энергетик, рекомендуемый народной медициной. Готовится он так: в стакан воды добавляют 1 каплю раствора Люголя, 1 ч. ложку меда и 1 ч. ложку яблочного уксуса и перемешивают. Пьют 2-3 раза в неделю в течение всего года, кроме летних месяцев.

Улучшают всасывание кальция

Из архива «Б.З!».

ОБ ОСТЕОПОРОЗЕ
читайте в
№2-2002 г.,
№6-2001 г.

йод, фосфор и витамин D. Их профилактический прием вместе с кальцием надо начинать с 25-30 лет, особенно если вы живете в северных районах.

И, конечно, не надо забывать о движении. Сидячий образ жизни увеличивает риск развития остеопороза. Поэтому старайтесь побольше двигаться. Ходьба — самый простой, доступный и эффективный метод профилактики этого заболевания.



Школа Олега Андреева

приглашает на очное и заочное обучение по уникальным авторским программам, защищенным патентами России

**“БЫСТРОЕ ЧТЕНИЕ” —
повышение скорости чтения, тренировка памяти
и внимания, повышение грамотности. Обучаем с 10 лет.**

Внимание!

Один раз в году академик О.Андреев проводит очное обучение по программам высших ступеней:

“Четвертое измерение” — управление сном и сновидениями (начало занятий 1 апреля).

“Шестое чувство” — развитие интуиции, сверхчувственного восприятия (начало занятий 31 марта).

“Нет предела” — развитие космического сознания.

✉ 125047 Москва, 4-я Тверская-Ямская ул., д.12.

☎ (095) 251-99-47, 973-39-34 (круглосуточно)

E-mail: fastread@fastread.ru

Сайт в Интернете: www.fastread.ru

Поющая баня



В прошлом номере читатели познакомились с методами очищения организма, практикуемыми алтайской целительницей Анной Ивановной Горемыкиной. Они, безусловно, очень эффективны. Но главная лечебная процедура в системе Анны Ивановны — это, конечно, баня. И не простая, а «поющая»

В баню идут натошак. Пищеварительный тракт предварительно промывает с помощью специальной очистительной процедуры (она описана в предыдущем номере). Желудок и кишечник чисты и готовы впитывать целебные напитки, которые Анна

Ивановна советует брать с собой в баню и пить помногу. Это травяной квас и молочная сыворотка.

Напитки для бани

Квас «из сорока трав» готовится заранее. Лучше всего использовать для этого деревянную кадку, но если ее нет, подойдет и эмалированное

ведро. Для кваса годятся всевозможные свежие или сухие растения — разные лекарственные травы, предварительно проваренные веточки и иголки сосны, ели, лиственницы, листья и веточки березы, дуба, смородины, фруктовых деревьев. Можно добавить свеклу, морковь, их ботву, луковую шелуху. Не помешают и арбузные корки, скорлупа грецких орехов, пряности типа тмина, кориандра — словом, все, что выросло на земле. Эту смесь заливают кипятком и настаивают 8 часов. Затем процеживают и в настой добавляют по вкусу сахар или любое варенье. Пить этот напиток можно сразу же. А чтобы приготовить квас, кадку или ведро с настоем «укутывают» сухими листьями березы, клена, или липы и ставят в теплое место. Чтобы усилить брожение, можно добавить в настой немного пекарских дрожжей. Готовность кваса проверяют, прислушиваясь к нему: жидкость в ведре должна «запеть», что происходит через 2-3 суток, в зависимости от температуры в помещении.

Готовый квас процеживают и пьют вместо чая (а для детей вместо пепси-колы, которую Горемыкина считает очень вредной для детей), причем не только в бане. Он не только хорошо утоляет жажду, но благодаря наличию растительных ферментов и других биологически активных веществ укрепляет организм. Не случайно на Руси испокон веков пили квасы. Не менее полезной Анна Ивановна считает молочную сыворотку, содержащую молочнокислые бактерии, кальций и другие ценные вещества. За восемь часов, проведенных в бане, последователи Горемыкиной выпивают несколько литров кваса и молочной сыворотки.

Баный массаж

После хорошего прогревания, когда на коже выступают первые капельки пота, пора делать массаж солью. Анна Ивановна втирает ее в кожу двумя руками спиралеобразными движениями. Руки и ноги растирают сверху вниз по наружной части и снизу вверх — по внутренней, спина — сверху вниз, особое внимание при этом уделяется участкам спины вдоль позвоночника. По бокам между ребрами и в области живота втирание проводится круговыми движениями по часовой стрелке.

Анна Ивановна приглашает в баню родителей вместе с детьми: 8-10-часовое обучение банному искусству — хорошая семейная школа оздоровления. После массажа солью ученики Горемыкиной идут париться. Они хлещут себя не только березовыми вениками, но и сосновыми ветками или жестким полотенцем с кисточками — кому что нравится. Этот природный массаж оживляет кровообращение не хуже, чем самые современные вибромассажеры.

В парной Горемыкина учит поднимать опущенные внутренние органы. Особенно важно это для женщин: во время вынашивания ребенка и родов нередко опускаются внутренние органы. Надо сказать, что и для мужчин, даже молодых, не редкость опущения почек, желудка. Определить эту патологию можно по расположению пупка: если он находится намного ниже талии или вне белой линии живота, где-нибудь сбоку от нее — значит, есть опущение. Правда, эту асимметрию создают растянутые мышцы, сам же пупок остается на первородном ме-

сте. Его Анна Ивановна определяет по пульсации под кожей.

Лежащий на полке человек сначала массирует живот, как при выполнении солевых промываний желудочно-кишечного тракта, а потом зачерпывающими движениями на задержке дыхания после вдоха подтягивает живот вверх. Как все народные целители, Анна Ивановна сопровождает эту процедуру особыми приговорами.

За парной следует окунание в речку. Чем холоднее в ней вода, тем больше пользы она дает, мгновенно повышая энергетику всего организма. Возвратившись в баню, парилки растирают тело маслом и делают массаж с помощью деревянных палочек. По мнению Горемыкиной, он очень важен. Анна Ивановна даже запатентовала его как свое главное изобретение.

Ее массажные палочки (их можно увидеть на фото) имеют разную конфигурацию и размеры, и это неспроста. Массажером вроде изогнутой лопатки массируют голову. (Кстати, при головных болях Анна Ивановна советует подергать волосы, что тоже можно считать массажем.) Длина и форма этой лопатки таковы, что она позволяет без посторонней помощи доставать и до других, даже самых недоступных мест — спины, боков. А мягкими и в то же время достаточно ощутимыми выступами удобно надавливать на биологически активные точки. По словам Анны Ивановны, такой палочкой удобно проходить по "рукам-рекам", "пальцам-ручьям" и "животу-морю" (так активизируется кровообращение — от мелких капилляров до более крупных сосудов, составляющих сложно разветвленную систему).

Массажерами более узкими, с острыми концами можно помассировать труднодоступные места, которые обычно обходят даже при полном массаже — межпальцевые пространства рук и ног, углубления между фаланговыми суставами, участки на ладонях и стопах. Давление в этих местах очень болезненно, но надо потерпеть, ведь такой точечный массаж помогает стимулировать внутренние органы, рефлексорно связанные с биологически активными точками. А чтобы терпеть было легче, Анна Ивановна советует попеть. Вот тут-то и вступает в полную силу "поющая баня": пропевая разные звуки, люди не только отвлекаются от болевых ощущений, но и испытывают исцеляющее воздействие звуковых вибраций.

Так, пропевание звука а-а-а снимает стрессы, помогает в лечении сердечно-сосудистых заболеваний. У-у-у лечит почки и мочеполовые органы, о-о-о — поджелудочную железу, и-и-и — горло. С помощью длинного звука ш-ш-ш очищается печень, с-с-с — кишечник. Протяжный звук м-м-м гармонизирует органы, находящиеся в голове (зрительный, слуховой и обонятельный аппарат, головной мозг), н-н-н — позвоночник. Но пять отдельные звуки не так интересно, как хорошую песню. И посетители бани на берегу Катуня с удовольствием затягивают русские народные песни, в которых так много протяжных звуков.

По опыту Анны Ивановны, трех-четырех многочасовых бань с массажем и пением достаточно, чтобы прошли не только простуды и радикулит — у некоторых ее пациентов отступали астма, пиелонефрит, арт-

рит и даже гипертония. Возраст для такого естественного лечения не является помехой. «Поющая баня» пошла на пользу старейшей пациентке Горемыкиной, 94-летней женщине. А те, кому всего 60 или 70, выходят из нее помолодевшими.

На Руси существовали сильные традиции целительства с помощью деревьев. Анна Ивановна настоятельно советует расчесывать волосы деревянным гребнем для профилактики атеросклероза и нарушений мозгового кровообращения. А в бане она надевает на голову остроугольный шлем из круглых деревянных плашек, а на ноги — подошвы из таких же плашек. Все это она считает чрезвычайно полез-

ве, надо обязательно держать ровной спину — так, чтобы шея и позвоночник составляли прямую линию.

Баня в ванной

К сожалению, не все могут побывать в настоящей русской бане. Горожанам при первых признаках про-



студы, недомогания, а также при переутомлении Анна Ивановна советует проводить "баню в ванной".

Надо сесть в пустую ванну (предварительно нагретую горячей водой, чтобы не было холодно) и хорошенько разогреться под горячими струями душа. После этого, закрыв слив в ванне и оставив течь горячую воду, втирать в кожу соль двумя руками, после чего полотенцем с кисточками или заранее заваренными сосновыми ветка-

ми. Во-первых, натуральное дерево предохраняет голову от перегрева, а босые ноги — от обжигания, во-вторых, плашки массируют стопы, а в-третьих, дерево сообщает человеку дополнительную энергию. Особое значение Анна Ивановна придает пирамидальной форме шапки: чтобы удержать ее на голо-

ми похлестать себя со всех сторон.

Затем, стоя в горячей воде, откroyте кран с холодной и подставьте под нее руки, потом выпустите воду и поменяйте ее: ноги пусть окажутся в холодной воде, а на руки лейте горячую. Так чередуйте несколько раз, подставляя под горячую и холодную воду разные части тела. Зимой хорошо заранее принести снега и обтираться им, стоя в горячей ванне. При начинающемся заболевании такую баню в ванной нужно проводить 2-3 раза в день.

Анна Ивановна считает, что для лечения необходим подходящий психологический настрой. Она стремится изменить настроение своих пациентов (правильнее сказать — учеников и друзей), постоянно напоминая им о принятом в народе долготерпении и умении сопротивляться невзгодам. Чтобы поднять дух больных людей, водит их в лес и горы, учит радоваться солнцу, небу, зеленой траве, просить прощения у своего тела за небрежное к нему отношение и проникаться любовью к каждой его клеточке. И часто повторяет: "Я мечтаю, чтобы всем, кто приходит в больницу, говорили: а иди-ка ты, мил человек, в баню. И не забудь по дороге закатом полюбоваться"...



Еще недавно слово «эндометриоз» было знакомо немногим женщинам. А теперь это заболевание занимает третье место среди гинекологических патологий после воспалительных заболеваний и миомы. Все большему количеству женщин цветущего возраста ставится этот диагноз. Что думают специалисты о причинах болезни, каковы подходы к ее лечению, обязательна ли при эндометриозе операция? На эти и другие вопросы отвечает доктор медицинских наук, профессор, руководитель гинекологической клиники Московского областного НИИ акушерства и гинекологии Светлана Николаевна Буянова

Эндометриоз чаще развивается после 35-40 лет, хотя встречается и в более молодом возрасте. Он сопровождается сильными болями и нервными расстройствами. Кроме того, почти четверть женщин с таким диагнозом страдают бесплодием. Что же представляет собой это заболевание?

Как известно, стенка матки состоит из трех слоев: внутреннего, среднего и наружного. Внутренний слой, или слизистая оболочка, называется эндометрием. В норме его толщина — всего три миллиметра. Но при эндометриозе клетки слизистой оболочки разрастаются и выходят за пределы внутреннего слоя матки. Эти доброкачественные разрастания могут проникнуть не только в другие слои стенки матки, но и в яичники, маточные трубы, связки, поддерживающие матку, а также в мочевой пузырь и кишечник — словом, во все органы, соседствующие с маткой. Образно выража-

Светлана Буянова,
доктор медицинских наук, профессор



Загадочный эндометриоз

ясь, эндометрий прорастает во внутренние органы женщины подобно длинным, разветвленным корням растений. Бывают и такие случаи, когда эндометриальные клетки обнаруживаются даже в удаленных от матки органах, например в легких или в глазах, куда они могут попасть с током крови или лимфы.

Помимо того что разрастание чужеродной ткани приводит к образованию спаек и нарушению физиологических процессов в этих органах, эндометриальные клетки и на новом месте начинают вести себя так же, как в матке, — в определенное время цикла разрастаются и набухают, а во время менструаций наполняются кровью. Это, естественно, вызывает боли и сильные кровотечения. Если же выхода скопившейся крови не происходит, в этом месте возможно образование кист и инфильтратов.

К сожалению, причины столь странного разрастания эндометрия до сих пор остаются загадкой. Большинство исследователей склонны рассматривать это явление как нарушение гормонального баланса в организме женщины, которое, помимо различных сбоев, приводит и к повышению уровня женских половых гормонов эстрогенов. К другой причине относят снижение общего и местного иммунитета.

Есть и такие наблюдения: женщины, у которых обнаружен эндоме-

триоз, в свое время страдали воспалительными заболеваниями матки и придатков, у других одновременно с эндометриозом были обнаружены эрозии или полипы шейки матки.

Симптомы эндометриоза проявляются по-разному в зависимости от стадии заболевания и степени распространения клеток слизистой оболочки матки в органах и пространстве малого таза. Например, женщина может страдать бесплодием, у нее возможны нарушения менструального цикла, обильные кровотечения, ее беспокоят боли различного характера, в частности в низу живота, усиливающиеся при менструации, во время полового акта или вагинального обследования. Боли могут возникать также при мочеиспускании и дефекации и сопровождаться запорами или поносами (что говорит о вовлечении в процесс заболевания мочевого пузыря, мочеточников или кишечника), могут отдавать в паховую область, прямую кишку, крестец, копчик. Но случается и бессимптомное течение эндометриоза.

Для точной постановки диагноза в основном используются ультразвуковое и рентгенологическое исследования или берется кусочек ткани на биопсию. Применяются и эхография, эндоскопия, радиоизотопное обследование.

Как правило, консервативное лечение не приносит желаемого результата, поэтому большинство спе-

циалистов
сегодня схо-
дятся во мнении,
что эндометриоз
требует хирургического

вмешательства. И чем раньше будет сделана операция, тем лучше. В основном это полостная операция, но для женщин, которым еще предстоит рожать, врачи применяют методы лапароскопии и микрохирургии, а к полостным операциям прибегают только тогда, когда все другие возможности исчерпаны.

Некоторые женщины считают, что с наступлением климакса, когда у них прекратятся менструации и количество вырабатываемых эстрогенов уменьшится, процесс разрастания эндометрия прекратится и потому с операцией можно повременить. Но это ошибочное мнение — оттягивать лечение не стоит. Только на медикаментозное или гормональное лечение рассчитывать нельзя. Гормоны мы назначаем, но либо перед операцией, что облегчает ее проведение и позволяет сделать более щадящей, либо после — для нормализации ряда функций организма. С этой же целью применяются физиотерапия, витаминотерапия, различные иммунокорректоры.

Как подтверждают наши наблюдения, в течение трех лет после своевременно проведенной операции у 98% женщин происходит полное восстановление менструальной функции и состояние в целом улучшается. Рецидивы возможны лишь в тех случаях, когда эндометриоз протекал очень тяжело.

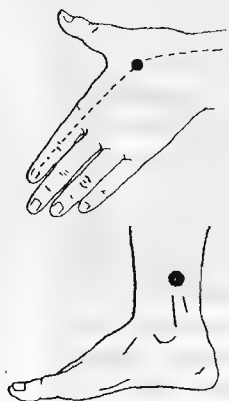
Женщинам со слабовыраженными симптомами болезни можно дать несколько простых рекомендаций,

помогающих ослабить проявления эндометриоза. Прежде всего это интенсивные физические упражнения, которые, по мнению исследователей, способствуют снижению уровня эстрогенов. Например, плавание, гимнастика, бег. Но заниматься ими нужно вне периода обострения.

Многим помогает точечный массаж (см. рисунок). Достаточно массировать хотя бы две точки: одну — на ладони, в месте соединения костей указательного и большого пальцев, вторую — на внутренней стороне голени, примерно на 5 сантиметров выше щиколотки (нужная точка наиболее болезненна при надавливании).

Одной из причин болезненных ощущений во время менструаций является повышенная выработка гормона простагландина, который значительно стимулирует мышцы матки. Поэтому женщинам, страдающим эндометриозом, для снижения боли в этот период полезно употреблять продукты, содержащие

природные антипростагландины. Такими свойствами обладают омега-3 жирные кислоты, содержащиеся в рыбе жирных сортов, льняном масле. Полезно принимать витамин С или поливитамины.



Замечено, что боли усиливаются от никотина и

кофеина, поэтому лучше отказаться от сигарет, крепкого кофе и чая.

Эти простые средства облегчают состояние, если болезнь не зашла далеко. А чтобы не запускать ее, необходим врачебный контроль.

Как видит ваш ребенок?



Каждый четвертый житель России вынужден носить очки или контактные линзы. И по прогнозам медиков, в недалеком будущем близоруких людей станет чуть ли не в два раза больше. Как правило, зрение начинает ухудшаться с детства. Об этой проблеме наш корреспондент беседует со специалистами из Центрального отделения микрохирургии глаза МСЧ №12 и Офтальмологического центра

С доктором медицинских наук **Владимиром Николаевичем Трубилин** я знаком уже не один год. За это время он не раз рассказывал читателям журнала о разных глазных заболеваниях и их хирургическом лечении. Договариваясь о новой встрече, я сразу предупредил, что хотел бы поговорить о детях. И первый мой вопрос был о причинах ухудшения зрения у детей.

— Причин много, — начал рассказ доктор Трубин. — Одна из основных — слишком большие нагрузки на органы зрения. В 6-7 лет, когда детский глаз еще не «созрел», эти нагрузки часто оказываются для него непосильными. Судите сами — когда-то учили читать в первом классе, а сейчас — в детском саду. Когда-то дети все свободное время пропадали во дворе, сейчас не отрываются от телевизора или компьютера, увлекаются видеоиграми. Еще одна причина — неправильное питание детей, причем даже в обеспеченных семьях. Мамы нередко жалуются: ребенок творог не ест, морковь не любит, а от яиц у него диатез. В итоге детский организм не получает всех жизненно важных макро- и микроэлементов и витаминов, необходимых для нормального зрения. Свою роль играет и генетическая предрасположенность. Если хотя бы один из родителей страдает близорукостью, у ребенка появляется шанс ее унаследовать.

Но не менее важно и другое: родители не придают должного значения *ранней профилактике*. На это я хотел бы обратить особое внимание.

Многие родители просто не замечают, достаточно ли хорошо видит ребенок, особенно если это дошкольник. Малыш еще не научился говорить, но по тому, как он реагирует на игрушки и различные предметы — подносит ли он их близко к лицу, — можно сделать вывод, насколько хорошо обстоят у него дела со зрением. Если появляются какие-то со-

мнения, нужно обратиться к врачу. Помимо близорукости у малышей нередко случаи *гиперметропии*, то есть дальнозоркости, *астигматизма* и даже врожденных *катаракты* и *глаукомы*. В раннем возрасте у детей возможно также проявление *косолазности*. Позднее все это может обернуться серьезными неприятностями.

Но вернемся к *миопии* — это научное название *близорукости*. Ребенок растет, идет в школу, нагрузки на зрение значительно возрастают, и близорукость заявляет о себе. Очень важно не пропустить ее первые признаки. Если школьник, глядя на доску, щурится, читая, подносит книгу близко к глазам и низко наклоняет голову к столу во время письма, его надо обязательно показать окулисту.

Нередко лечение ограничивается тем, что школьнику выписывают очки. Естественно, они позволяют видеть окружающее четче, чем раньше. Создается впечатление, будто дефект устранен. К сожалению, это не так. Близорукость, несмотря на очки, может постоянно расти. Да, очки скорректируют зрение, но изменения в оптической системе глаза останутся. И если в молодом возрасте близорукость в 4-5 диоптрий не вызывает особого беспокойства, кроме разве необходимости носить очки, то позднее, когда возникают проблемы с давлением, щитовидной железой или диабетом, миопия грозит серьезными осложнениями и со зрением.

Итак, близорукость необходимо лечить. Но прежде всего надо устано-

вить ее причины. Если миопия вызвана увеличением глазного яблока в передне-заднем направлении, необходимо остановить его дальнейший рост. Для этого укрепляется внешняя оболочка глаза — склера. Поэтому и сама операция называется *склероукрепляющей* или *склеропластикой*. Она обычно рекомендуется при увеличении миопии на одну диоптрию в год. Если же близорукость прогрессирует на полторы диоптрии, такая операция просто необходима. Суть ее в том, что за глазное яблоко вводится специальный раствор, происходит утолщение склеры, образуется как бы новая ткань. Этот своеобразный бандаж в заднем отделе глаза держит глазное яблоко, не давая ему увеличиваться в длину. Малень-

ким детям операцию проводят под наркозом, подросткам — при местном обезболивании. Она не травматична, но все-таки желательно делать ее в стационаре, чтобы после хирургического вмешательства ребенок находился под наблюдением врачей.

При прогрессирующей близорукости могут возникать дистрофические изменения сетчатки, а значит, появляется риск ее отслойки. Чтобы предотвратить это, проводят *профилактику с помощью лазера*. В местах изменения сетчатки для ее укрепления лазерным лучом делается тонкая, нежная «сварка». После такой профилактики дистрофия сетчатки прекращается, а риск ее отслойки сводится к минимуму.

О том, как проводится консервативное лечение миопии в Офтальмологическом центре, мне рассказала детский офтальмолог **Наталья Николаевна Черняева**:

— Прежде всего хочу предостеречь тех родителей, которые обращаются за выпиской рецепта в «Оптики», занимающиеся продажей очков и контактных линз взрослым. Мне, к сожалению, не раз доводилось сталкиваться с печальными последствиями такого «лечения», когда приходилось в буквальном смысле спасать «запущенные» глаза.

Но даже если очки подобраны правильно, советую провести необходимое физиотерапевтическое и медикаментозное лечение.

Первый вид такого лечения — *чрезкожная электростимуляция*. Это импульсное воздействие переменным электрическим током на глазное яблоко. Электростимуляция улучшает кровоснабжение управляющей хрусталиком цилиарной мышцы и сетчатки. Последнее

особенно важно, так как при сильной близорукости сетчатка может страдать от дистрофии. Сама процедура состоит в том, что берется стержень с электродом и через него посылается слабый электрический импульс. Ребенок прикладывает стержень к внешнему углу века сначала правого, а затем левого глаза и держит его, пока видит мигающую световую точку. Поскольку чувствительность кожных рецепторов у детей различна, в каждом случае силу тока мы подбираем индивидуально. Хочу подчеркнуть, что процедура эта абсолютно безболезненна и безопасна.

Наряду с электростимуляцией мы лечим больные глаза *инфракрасным лазером (ИКЛ)*. Хочу успокоить родителей, у которых само название «лазерная стимуляция» мо-

жет вызвать опасения. У нас применяется не эксимерный мощный лазер, оказывающий тепловое воздействие на ткани, а низкоинтенсивный. Оздоровляющий же эффект ИКЛ значителен. Он благоприятно действует на клеточные мембраны, стимулируя циркуляцию жидкости в глазу. Это восстанавливает кровоток даже в самых мелких ка-

Читать книги и работать на компьютере нужно на оптимальном расстоянии — не ближе 33 сантиметров. Глазам после каждых 30 минут работы нужно давать 5 минут отдыха. Если у ребенка есть предрасположенность к близорукости, то время отдыха необходимо удлинить, а время непрерывной работы сократить до 20 минут.

Расстояние от стула до цветного телевизора должно быть не менее 3-4 м, до черно-белого — 2 м.

Когда ребенок болеет и у него высокая температура, напрягать зрение нельзя. Поэтому ему не следует давать книжки и разрешать смотреть телевизор, не говоря уже о видеоиграх.

пиллярах и оказывает противовоспалительное воздействие.

При лазерной стимуляции низкоинтенсивное излучение идет через зрачок прямо на цилиарную мышцу. Маленький пациент через специальные очки видит красные вспышки. Лазерная стимуляция повышает остроту зрения при миопии и укрепляет цилиарную мышцу. Хорошие результаты она дает и при лечении дальнозоркости и астигматизма. Причем положительный эффект наблюдается не только у детей младшего возраста, но и у подростков 14-16 лет.

Третьей методикой физиотерапевтического лечения глазных заболеваний является цветоимпульсная стимуляция. Ее оздоравливающий эффект достигается воздействием световыми импульсами различного цвета на колбочки-рецепторы в сетчатке, а также непосредственно на роговицу, хрусталик и радужную оболочку. При этом наиболее часто

используются красный, оранжевый, зеленый и синий цвета. Первые два улучшают микроциркуляцию в глазном яблоке, повышают остроту зрения и чувствительность рецепторов сетчатки. Зеленый цвет понижает внутриглазное давление, наиболее эффективно восстанавливает биоритм зрительного анализатора, способствует кровотоку и циркуляции внутриглазной жидкости. Синий цвет оказывает успокаивающее действие,

снижает внутриглазное давление и нормализует сон.

Сеанс цветотерапии проводится с использованием специального аппарата «АСИР», работающего в автоматическом режиме. Ребенок надевает специальные очки с лампочками, перед которыми ставятся светофильтры соответствующего цвета. На электронном блоке управления устанавливается продолжительность светового сигнала, который подбирается индивидуально для каждого пациента в зависимости от возраста и особенностей его организма. В среднем он составля-

ет 2 секунды. Общая продолжительность процедуры цветостимуляции — 8 минут.

Во время одного сеанса проводятся последовательно два вида лечения — лазерная или электро-стимуляция, а затем цветостимуляция. Продолжительность одного сеанса от 30 до 40 минут. Между процедурами мы делаем небольшие перерывы, чтобы ребенок мог отдохнуть. Полный курс лечения — 10 ежедневных сеансов, после кото-

Каких бы успехов ни достигла офтальмология, не стоит упускать профилактические меры, помогающие сохранить у детей нормальное зрение. Существует много простых упражнений, которые этому способствуют. О них я попросил рассказать ведущего хирурга Центрального отделения микрохирургии глаза, кандидата медицинских наук **Юрия Александровича Гусева**.

— Прежде всего надо научиться снимать напряжение глаз. Это очень простое упражнение. Нужно сесть на стул, закрыть глаза, накрыть их ладонями так, чтобы середина правой ладони была перед правым глазом, а левой — перед левым. При этом ни в коем случае не давить на глаза! Приняв удобное положение, постараться расслабиться — тогда перед закрытыми глазами появится ровное черное поле. Когда это произойдет, нужно представить себя в какой-то комфортной обстановке или вспомнить что-нибудь приятное, доставляющее радость. Если выполнять это упражнение 2-3 раза в день по 10-15 минут, зрение значительно улучшится.

Другое упражнение, помогающее снять напряжение, еще проще: надо быстро моргать в течение 1-2 минут. Затем закрыть глаза и одну минуту легко массировать веки по-

рых проводится проверка зрения.

Кроме физиотерапевтических процедур мы рекомендуем давать детям витамины, антиоксиданты и препараты, улучшающие микроциркуляцию. Особенно необходимы они в случае прогрессирующей близорукости. Очень полезно включить в повседневный рацион кашу или кисель из проросших зерен пшеницы на завтрак, есть побольше ягод черники, а весной — зеленые щи с листьями крапивы двудомной.

душечками пальцев. Это упражнение расслабляет мышцы глаз и улучшает кровообращение.

А вот простое упражнение для укрепления глазных мышц: надо расположить указательный палец правой руки на расстоянии 20 см от глаз, затем перевести взгляд с пальца на какой-нибудь большой предмет, отстоящий на три и более метра. Прodelать это упражнение в темпе 10 раз, чуть отдохнуть и повторить еще 2-3 раза. Очень помогает для улучшения способности видеть одинаково хорошо и вдаль, и на близком расстоянии.

Есть и другое упражнение для тренировки глазных мышц. Сядьте напротив окна. Наклейте на него кружочек красного или черного цвета диаметром 5 мм. Смотрите на этот кружочек несколько минут, потом переведите взгляд на какой-нибудь дальний предмет за окном. Постарайтесь рассмотреть все его детали. Время наблюдения нужно

постепенно удлинять: в первые три дня по 3 минуты, следующие три дня по 5 минут и, наконец, еще три дня по 7 минут.

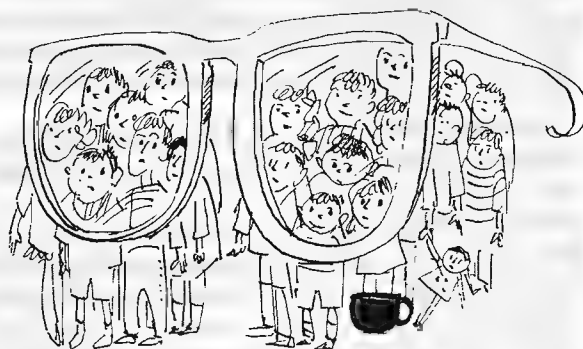
Сидя, плотно зажмурьте, а потом откройте глаза. Повторите 8-10 раз. Повращайте глазами сначала в одну, а затем в другую сторону — 6-8 раз. Возьмите карандаш и смотрите на его кончик, то приближая его на 5-7 сантиметров, то удаляя на расстояние вытянутой руки. Прodelайте это упражнение 6 раз.

Стоя, отставьте правую руку вперед на 25-30 см и в течение 5-7 секунд смотрите обоими глазами на кончик указательного пальца. Медленно приближайте палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока он не начнет двоиться. Повторите 6-8 раз. Это упражнение облегчает работу глаз на близком расстоянии.

Отведите полусогнутую руку в правую сторо-

ну и скосите глаза на пальцы. Не поворачивая головы, следите за пальцами, медленно перемещая их справа налево, а затем в противоположную сторону. Повторите 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаз горизонтального действия и улучшает их координацию.

В каникулы детским глазам надо хорошо отдохнуть. А перед отдыхом, особенно если он связан с отъездом, покажите ребенка офтальмологу. Помните, что самый опасный возраст для развития близорукости — 10-14 лет.



В Офтальмологическом центре

совместно с Центральным отделением микрохирургии глаза Федерального управления медико-биологических и экстремальных проблем при Минздраве РФ проводятся:

- ◆ исправление близорукости и астигматизма;
- ◆ лазерная хирургия, контактная коррекция;
- ◆ лечение заболеваний сетчатки и зрительного нерва;
- ◆ комплексная диагностика: бактериально-вирусный анализ, грибковый тест, проверка на демодекоз, хламидийный анализ;
- ◆ лечение инфекционных заболеваний глаз: конъюнктивита, блефарита, хламидиоза, демодекоза, герпеса.
- ◆ хирургическое лечение глаукомы и катаракты.

☎ (095) 207-40-31, 207-46-81 (м. "Цветной бульвар")
(095) 193-64-11, 196-08-86 (м. "Щукинская")
(095) 954-85-72 (м. "Тульская")

В.Д.Креславский,
М.Б.Васильева, врач-стоматолог



Диета для зубов

Есть ли люди, которых никогда не мучила зубная боль? Обследования, проведенные в разных городах России, показали, что разрушение твердых тканей зуба (кариес) выявляется практически у всех детей уже к 12 годам. А в пожилом возрасте у многих воспаляются ткани, окружающие зубы, — начинается пародонтоз. Как же сохранить зубы и десны здоровыми?

КРЕПКИЕ ЗУБЫ

Слюна, обладая бактерицидными свойствами, при определенных условиях может неблагоприятно влиять на минеральный состав тканей зуба (на содержание кальция, фосфора, фтора и др.). При взаимодействии слюны, в которой содержатся остатки пищи, с бактериями полости рта образуется некоторое количество кислоты. Если же в контакт с бактериальным слоем, покрывающим зубы, вступают углеводы, кислотообразование резко возрастает. Кислота вызывает разрушение зубной эмали, а затем и самого зуба.

Практически все продукты и напитки содержат легкоферментируемые углеводы. Но больше всего их в сахаре и мучных изделиях. Серьезный вред зубам наносит привычка есть конфеты (особенно леденцы и тянучки) и другие сладости в промежутках между завтраком, обедом и ужином. В этом случае слюнные железы, вырабатывающие слюну, сильно истощаются. В результате во время обеда или ужина слюны выделяется меньше. Поэтому углеводы пищи, попав в полость рта, недостаточно обрабаты-



ваются ее ферментами и "достаются" микробам, расщепляющим их до молочной кислоты. Она и оказывает неблагоприятное действие на эмаль зубов. Перерыв между приемами пищи должен составлять не меньше 1-2 часов. После каждого сладкого блюда желательна хорошая прополоскать рот, а еще лучше — почистить зубы. А можно съесть и кусочек сы-

ра. Дело в том, что белковая пища повышает способность слюны нейтрализовать кислоты, защищая зубную эмаль от повреждения.

К общим методам профилактики кариеса относятся фторирование питьевой воды (нормативная концентрация фтора в питьевой воде — 1,5 мг/л), молока, поваренной соли, прием фтористых таблеток.

Такая профилактика дает хорошие результаты у детей и подростков до 15-16 лет, то есть в период «созревания» (минерализации) эмали зубов. Однако надо контролировать применение фторидов, регулярно посещая стоматолога, чтобы избежать появления флюороза (специфического поражения зубной эмали в виде желтых пятен). Кроме того, избыток фтора вытесняет йод, а при дефиците этого микроэлемента, который есть практически у всех, это совсем нежелательно. Чтобы уравновесить соотношение фтора и йода, принимая препараты фтора, вводите в свой рацион продукты, богатые йодом, например морскую капусту.

Местные методы профилактики кариеса состоят в рациональном и регулярном уходе за зубами, применении фторсодержащих и фосфатсодержащих зубных паст, лаков, различных желеобразных профилактических гелей, аппликаций и полосканий специальными эликсирами. Дело в том, что фториды усиливают устойчивость зубов к воздействию кислой среды. Вместе с кальцием и фосфором фтор делает зу-

ЛУЧШИЕ ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

Витамин С

Чтобы получить дневную норму витамина С, достаточно съесть 100-150 г свежей белокочанной капусты, один лимон (апельсин) или выпить настой (можно на водяной бане) 20 г сухого шиповника. Особенно эффективно действует витамин С в присутствии биофлавоноидов — рутина и цитрина. Рутин очень много в гречке, а цитрин — в кожуре цитрусовых. Много биофлавоноидов в плодах шиповника, облепихе, голубике, черной смородине.

Витамин А

Дневная норма витамина А — это 50 г свежей или тушеной моркови плюс 6-16 г печени трески, или 10-20 г печени говяжьей, свиной или телячьей.

Витамин D

Витамином D богаты рыбий жир, печень трески и атлантической сельди, куриные яйца.

Витамин E

Лучшим источником витамина E является масло зародышей пшеницы. Достаточно много витамина содержится в нерафинированном растительном масле, семенах подсолнечника и проростках пшеницы.

Фолиевая кислота

Ее лучшие источники — зелень, дрожжи, печень, проростки пшеницы.

Кальций

Ежедневный рацион должен содержать творог, сыр, кефир, молоко и другие молочнокислые продукты, а также морскую рыбу с костями, которые можно запивать свежим соком лимона, а лучше

съесть лимон вместе с кожурой, так как витамин С способствует усвоению кальция.

Чтобы нормализовать кальциевый обмен, можно воспользоваться таким рецептом (расчет дан на 1 кг веса тела, то есть указанные количества компонентов надо умножить на ваш вес в килограммах): 0,01 г лимонной кислоты (0,1 мл лимонного сока), 0,01 мл настоя мяты (1 ст. ложку мяты залить 1/3 стакана кипятка, настоять 15 минут, процедить), 2 г меда и 2 мл талой воды. Смешать рассчитанные количества составляющих. Полученную дозу (в среднем 250-300 г) следует использовать в течение 6 дней. Способ приема: 3 дня ничего не есть, а только принимать 1/6 часть смеси, разделив эту порцию на завтрак, обед и ужин. С четвертого дня — только на завтрак по 1-2 ст. ложки. Следует в это время придерживаться раздельного питания.

Магний

Хороший источник магния — семена подсолнечника и тыквы, гречка, проростки злаковых и отруби.

Цинк

Фрукты и овощи, как правило, бедны цинком. Однако он содержится в пшеничных отрубях и проростках, семенах тыквы и подсолнечника, а также в печени животных.

Фтор

Наилучший источник фтора — это чай, особенно зеленый, грецкие орехи и морская рыба.

ЛУЧШИЕ ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

бы твердыми и крепкими.

Для профилактики кариеса необходимо, чтобы в пище в достаточном количестве содержались все необходимые организму минеральные вещества, особенно кальций, фосфор и фтор, а также витамины D и C.

ЗДОРОВЫЕ ДЕСНЫ

Считается, что заболевания тканей, окружающих зуб, (пародонтоз) — следствие нарушения обмена веществ. Сопутствуют и содействуют его развитию заболевания желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой и нервной систем, а также нехватка витаминов (A, C, E, D, фолиевой кислоты) и минеральных веществ (кальция, магния, цинка, фтора, железа).

Поэтому для профилактики пародонтоза, которая заключается в укреплении стенок сосудов в деснах, в рационе обязательно должны присутствовать продукты, богатые этими витаминами и минеральными веществами. Необходимо принимать аскорбиновую кислоту, употреблять в пищу блюда из муки грубого помола, а также пивные дрожжи, морскую капусту, проростки пшеницы, тыквенные семечки и зелень.

При кровоточивости десен помогает аскорутин (по одной таблетке 3 раза в день). Кроме того, полезно время от времени давать челюстям повышенную нагрузку, например жевать морковку или твердое яблоко.

Таким образом, чтобы зубная боль посещала вас

как можно реже, а расходы на лечение были как можно меньше, помните о профилактике и правильном питании.

Приведу рецепты нескольких блюд, помогающих укрепить зубы и десны.

Весенний салат

Молодые листья крапивы — 100 г, листья одуванчика — 80 г, лук зеленый — 20 г.

Промойте и мелко нарежьте молодые листья крапивы и листья одуванчика. Добавьте к ним нарезанный зеленый лук и залейте растительным маслом. Можно добавить вареное яйцо, соль по вкусу.

Салат очень богат витаминами и микроэлементами. Порция этого салата содержит дневную норму витаминов С и Е, железа и йода, много магния и цинка.

Французский салат красоты

По 2 ст. ложки с верхом измельченных проростков пшеницы и овсяных хлопьев, 6 ст. ложек кипяченой воды, 3 ст. ложки кипяченого подогретого молока, 1 ст. ложка сахара, 1 большое яблоко, сок одного лимона.

Залейте ростки и овсяные хлопья водой, оставьте их на час. Затем добавьте молоко, сахар и натертое на крупной терке вместе с кожицей яблоко.

Салат с кукурузой и морковкой

300 г отварной или консервированной кукурузы, 100 г лука-порея, 1-2 не-

ные морковки, 1-2 корня сельдерея, 1 свежий огурец и 1 сладкий перец.

Натрите на крупной терке морковь и сельдерей, смешайте с мелко нарезанным луком-пореем, свежими огурцами, сладким перцем и кукурузой. Заправьте майонезом или растительным маслом.

Кальциевый салат

250 г сыра, 250 г яблок, 100 г сельдерея, немного зелени петрушки и укропа, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса.

Яблоки очистите от кожуры и семечек, нарежьте на кусочки. Сыр нарежьте маленькими кубиками. Сельдерей промойте, отварите в соленой воде и мелко нарежьте. Все продукты перемешайте и залейте соусом — хорошо размешанным маслом с уксусом.

Паста из проростков

Пророщенные зерна пшеницы прокрутите через мясорубку, добавив к ним распаренные сухофрукты. Получится паста, которую можно есть на завтрак, а можно добавлять в разные блюда — например, каши, творог.

Десерт из пророщенной пшеницы

Пророщенные зерна пшеницы измельчите миксером в однородную массу. Чтобы получился десерт, в эту массу можно добавлять разные компоненты: желток, тертый шоколад, измельченную курагу, сок и цедру лимона, сахарную пудру или любой джем, варенье. Если растереть немного сливочного масла и смешать с подготовленной массой, добавив 1 ч. ложку спирта или водки, то получится крем для домашнего торта.

Людмила Лапа

СПОСОБ

Аутоиммунные болезни и метод Ходановой

Аутоиммунные заболевания трудно поддаются лечению. Дело в том, что их вызывает чрезмерная активность собственной иммунной системы.

Попробуем разобраться, как и почему это происходит

Как известно, иммунитет защищает организм человека от чужеродных агентов, несущих в своей структуре признаки чужого организма. Ими могут быть бактерии, вирусы, отдельные крупные молекулы. Иммунная система быстро распознает чужака и направляет усилия на то, чтобы выпроводить его из организма. Таким образом, любая молекула, синтезированная другим организмом, проникнув через кожу человека, слизистые оболочки или каким-то иным путем, становится объектом иммунной атаки. Затем чужеродный агент разрушается и удаляется из организма.

Действия иммунной системы логичны, четки и последовательны. Почему же некоторые заболевания называются аутоиммунными? Ауто — значит свой, собственный. Следовательно, при аутоиммунном заболевании иммунная система атакует молекулы и клетки собственного организма.

Почему это происходит? Ответить на этот вопрос врачи могут не всегда. Легче всего объяснить механизм возникновения такого аутоиммунного сердечного заболевания,

как ревматизм. Ревматизм, как правило, развивается после частых заболеваний горла — ангины, тонзиллитов, возбудителями которых являются стрептококки. Дело в том, что некоторые из молекул стрептококка схожи с некоторыми молекулами сердца человека. Столкнувшись со схожей по структуре молекулой, иммунная система путает их и начинает разрушать собственную ткань. Так возникает порок сердца.

Однако такие аутоиммунные заболевания, как ревматоидный артрит, системная красная волчанка, рассеянный склероз, системная склеродермия, до сих пор до конца не разгаданы медиками. И врачам в большинстве случаев не остается ничего другого, как подавлять иммунитет больного. Для того чтобы иммунная система не уничтожала собственные клетки, приходится назначать лекарства, которые являются аналогами кортикостероидных гормонов. Но длительный прием этих лекарств ведет ко множеству побочных эффектов. И вред от такого лечения может перевешивать пользу, которую эти лекарства приносят больному. Кроме того, тоталь-

Из
архива
«Б. 3!».

О ПАРОДОНТОЗЕ
читайте в №5-2002 г.

ное подавление иммунитета приводит к появлению новых инфекций, требующих дополнительного лечения. Круг замыкается.

Есть ли выход из этой ситуации?

Чтобы изменить ее, надо прежде всего справиться с очагами хронической инфекции. Ведь именно они держат в постоянном напряжении иммунную систему и провоцируют ее на ошибки. Хронические бронхиты, тонзиллиты, фарингиты и другие болезни, которые мы беремся лечить, только когда поднимается температура, годами воздействуют на наш организм, истощая иммунитет, и в итоге приводят к развитию аутоиммунной болезни.

Чтобы одолеть хроническую инфекцию, нужно активизировать им-

мунитет, от врачей требуются высочайшая квалификация и наблюдательность.

Но есть и нелекарственный способ воздействия на иммунитет. Оказывается, иммуномодулятором может стать собственная (ауто!) кровь. Обработанная специальным образом и введенная в рефлексогенные (биологически активные) точки собственная кровь человека стимулирует иммунитет на борьбу с инфекцией и одновременно подавляет аутоиммунную реакцию. Это самый простой, самый экологичный и очень действенный иммуномодулятор.

Кровь омывает практически все ткани и органы человека, посредством ее клетки организма получают

кислород и другие необходимые питательные вещества, обмениваются информацией, поэтому в ней так или иначе отражаются все изменения и патологические процессы, происходящие в организме. Клетки общаются между собой с помощью особых протеинов — цитокинов, которые разносятся по организму кровью и лимфой. Именно цитокины играют главную роль в иммунорегуляции.

Метод иммунокоррекции, применяющий в качестве лекарства собственную кровь, разработан доктором медицинских наук Раисой Никитичной Ходановой. Уникальность этого метода в том, что используются целебные свойства крови человека.

Раиса Никитична Ходанова работала врачом-отоларингологом. Для многих ее пациентов, страдающих

хроническим тонзиллитом или гайморитом, традиционное лечение оказывалось малоэффективным. Понимая, что в основе заболевания лежит снижение защитных сил организма, профессор Ходанова стала искать надежный способ воздействия на иммунную систему. В то время (в конце 70-х годов) уже был известен метод аутогемотерапии, при котором венозная кровь вводится внутримышечно. Ходанова усовершенствовала метод аутогемотерапии, предложив предварительно модифицировать клетки крови, а затем вводить их в рефлексогенные зоны подкожно. Клинические испытания метода дали одновременно впечатляющий и неожиданный результат: методика оказалась эффективной не только при хронических заболеваниях уха, горла и носа, но и при многих других, в том числе и аутоиммунных.

Введение собственной крови в рефлексогенные зоны оказывает мощный терапевтический эффект. Под воздействием таких лечебных процедур нормализуются функции вегетативной нервной системы, регулируется деятельность иммунной системы, улучшается кровоснабжение и питание тканей. В результате такого комплексного воздействия на организм удается остановить разрушающие воспалительные процессы и помочь организму восстановить поврежденные ткани и органы.

Облегчение наступает, как правило, уже во время лечения. Курс лечения обычно длится две недели, но и после него, в течение несколь-

Из архива «Б.З!».

О МЕТОДЕ ХОДА-
НОВОЙ читайте
в №5-2002 г.

ких месяцев, организм продолжает восстанавливаться. Это и понятно: организму требуется время, чтобы заболеть, ему нужно время и для того, чтобы выздороветь. Лечение, которое приводит к сиюминутному облегчению, обычно не дает стойкого эффекта.

Методика Ходановой существует уже более двадцати лет, постоянно совершенствуясь, однако до сих пор она не получила широкого распространения. В годы советской власти таким лечением пользовались преимущественно пациенты 4-го Управления — партийные боссы, космонавты, спортсмены, работники атомной промышленности. После смерти Раисы Никитичны осталось лишь несколько человек, владеющих этим уникальным методом лечения. Тем не менее его удалось сохранить.

Человеческий организм — сложная саморегулирующаяся система. Подчас нужно лишь направить его на путь выздоровления, чтобы болезнь, казалось бы неизлечимая, отступила. Правда, этого как раз труднее всего добиться. Метод Ходановой воздействует именно на способность организма к саморегуляции, ведь лекарством становится ткань самого организма — кровь.

Центр иммунокоррекции:

☎ (095) 445-40-83

Адрес: Москва, ул. Давыдовская, д. 6

E-mail nirelim@mail.ru

Лекарством для иммунной системы может стать собственная кровь человека. Введенная в биологически активные точки, она стимулирует иммунитет на борьбу с инфекцией и одновременно подавляет аутоиммунную реакцию. Это самый простой, самый экологичный и очень действенный иммуномодулятор.

мунную систему. А чтобы затормозить начавшийся аутоиммунный процесс, надо, наоборот, подавить активность иммунитета.

Разве это возможно — и активизировать иммунитет, и подавлять его одновременно?

Поиск таких лекарств (они называются *иммуномодуляторами*) в науке ведется давно. И они появились в арсенале иммунологов.

Чтобы обуздать излишнюю активность иммунитета, но не пода-



Кому нужны бородавки?

Герой известного мультика «Король Лев» — симпатичный и добродушный кабан-бородавочник Пумба — был весь покрыт бородавками, однако же совершенно не страдал от них. Оно и понятно — бородавки ему, да и некоторым другим представителям фауны, необходимы от природы.

А вот людям бородавки приносят массу неудобств

И откуда они только берутся?

После угрей бородавки считают самым распространенным кожным заболеванием. По статистике, у 75 процентов людей бородавки появлялись хотя бы раз в жизни, а у 10 процентов они имеются постоянно. Бледные, под цвет кожи, или светло-коричневые образования с выпуклыми неровными краями не представляют опасности для здоровья — у них нет корней или отростков, глубоко проникающих в кожу. Но радости они все равно доставляют мало.

Бородавки появляются неожиданно, одиночные или группами, практически на любой части тела. Видов бородавок очень много. Наиболее часто встречаются обычные бородавки. Они располагаются на тыльной стороне рук — кистях или пальцах. Это могут быть и маленькие узелки размером с булавочную головку, и образования покрупнее. Бывают и плоские юношеские бородавки. Они появляются и на кистях, и на пальцах рук, и даже на лице. Но, по-

жалуй, самое большое неудобство доставляют желтоватые подошвенные бородавки, напоминающие моzoли. Эти бородавки весьма болезненны, и, хотя их бывает немного — две-три, ходьба из-за них превращается в настоящее мучение. После сорока лет нередко образуются старческие бородавки — они имеют коричневый оттенок, покрыты чешуйками и располагаются обычно на груди, спине, а иногда и на других частях тела. Как правило, эти бородавки очень трудно поддаются лечению.

Бородавки появляются из-за проникновения в организм вируса жестких папиллом. Вы можете «подхватить» его так же, как любую вирусную инфекцию. Если человек восприимчив к этому вирусу, то любой, даже самый незначительный, порез на коже или небольшая трещинка легко превращаются в бородавку.

Как правило, вирус бородавок предпочитает влажную среду. Вот почему в бассейне и бане нужно носить легкие сандалии или шлепанцы. В теплую, дождливую погоду лучше не ходить босиком, чтобы уберечь ноги

от уколов травы, легких ссадин и порезов, через которые «бородавочный» вирус быстро проникает в кожу.

Те, у кого потеют ноги, должны быть особенно внимательны, ведь влажные ноги — подходящая среда для коварного вируса. Чтобы избежать возникновения подошвенных бородавок, надо каждый день тщательно мыть ноги, менять носки или колготки. Коварные и непритязательные вирусы могут размножаться и в сырой, непросушенной обуви.

Бородавки распространяются быстро, и если у вас обнаружилась одна, вскоре могут появиться и другие. Поэтому без нужды не трогайте бородавку — вирус может оказаться на ваших пальцах, и вы перенесете его на другие части тела. А если у вас на пальцах около ногтевой лунки порез или заусеницы, вы рискуете получить довольно неприятный вид бородавок, называемых околоногтевыми, которые трудно поддаются лечению. Если у вас на коже около ногтей есть микротравмы от заусениц, наложите мазь с антибиотиками для наружного применения и забинтуйте, пока не заживет.

Как от них избавиться?

Бородавки лечат прижиганием, выскабливанием, замораживанием, удаляют с помощью лазера. К сожалению, все эти операции, зачастую весьма болезненные, не всегда помогают. Исчезнув в одном месте, бородавка может появиться в другом. Поэтому, прежде чем удалять ее во врачебном кабинете, попробуйте домашние средства.

Итак, вы решили не обращаться к дерматологу. Прежде всего убедитесь, что у вас именно бородавка, а не костная мозоль, родинка или другое новообразование, и только

после этого приступайте к лечению.

Если у вас появилась одна бородавка и она вас не беспокоит, оставьте ее на время в покое — замечено, что до 40% бородавок исчезают сами, правда, этот период может затянуться, иногда на 2-3 года. Если бородавка увеличивается или «дает потомство», надо принимать меры.

Особенно эффективными при лечении бородавок являются средства, содержащие кислоту. В чем тут дело, сказать трудно — исследований никто не проводил. Можно только предположить, что кислота убивает вирус, вызывающий появление бородавок. При лечении с помощью кислотосодержащих препаратов необходимо соблюдать определенные правила. Во-первых, при использовании любой кислоты, особенно салициловой, внимательно прочитайте инструкцию, прилагаемую к препарату. Во-вторых, если бородавки не исчезают в течение одной-двух недель, лечение надо прекратить и обратиться к врачу. Имейте также в виду, что подошвенные бородавки покрыты толстой, затвердевшей кожей, поэтому даже кислотосодержащие препараты могут оказаться бессильными перед ними.

Для выведения бородавок можно использовать витамин С, или аскорбиновую кислоту. Измельчите таблетку витамина и разведите порошок водой до пастообразного состояния. Наложите пасту на бородавку и забинтуйте. Лучше это делать на ночь. При лечении бородавки иногда исчезают уже через неделю. Так как аскорбиновая кислота может оказывать раздражающее действие на кожу, старайтесь наносить пасту аккуратно, чтобы она попадала только на бородавки.

Хороший эффект дают препараты салициловой кислоты. Но это

средство сильнодействующее, поэтому людям с диабетом или нарушениями кровообращения его применять не следует. Весьма удобен для лечения бородавок медицинский пластырь с 40%-ной салициловой кислотой. Его накладывают на ночь и утром снимают. Но с ним нужно обращаться правильно. Иногда используют слишком большие куски пластыря, которые вызывают сильное раздражение окружающей кожи. И вскоре вокруг бородавки образуются болезненные мокнущие язвочки. Чтобы этого не произошло, вырежьте из плотной бумаги шаблон, по размеру и форме точно совпадающий с бородавкой, и уже по нему вырезайте кусочки лейкопластыря. Кроме того, смажьте вазелином прилегающие участки кожи, чтобы на них не попала кислота. Пластырь удобен в применении и не требует предварительного смачивания водой. Его накладывают на ночь и утром удаляют.

В аптеках продается салициловая мазь, содержащая салициловую кислоту. Распарьте бородавку в теплой воде, затем просушите, наложите на нее небольшое количество мази и забинтуйте. Если у вас подошвенная бородавка, делайте это на ночь.

Довольно эффективное и совершенно безвредное средство – витамин А. Он продается в аптеках в капсулах. Выдавите из капсулы немного содержимого прямо на бородавку и вотрите в нее. Это лечение довольно длительное. Детские и юношеские бородавки пройдут месяца через два-три, а вот для подошвенных требуется иногда и полгода. Лечение витамином А подходит, если бородавок много.

Точно так же можно использовать

касторовое масло. Регулярно капайте одну каплю масла на бородавку и забинтовывайте ее или наклеивайте на это место пластырь. Так как масло в чистом виде быстро впитывается в ткань бинта, добавьте в касторовое масло немного пищевой соды, чтобы получилась густая паста.

От подошвенных бородавок можно избавиться буквально за неделю-две, используя противовирусную риодоксоловую мазь (о способе ее применения см. статью И. Николаевой в журнале «60 лет — не возраст» №5, 2001 г.).

Попробуйте поэкспериментировать (но осторожно!), используя и другие народные средства. Прикладывайте к бородавке масляный раствор витамина Е, гвоздичное масло, сок алоэ, сок молочая или молочный сок осота.

Есть и такое средство: вымочите несколько ломтиков лимона в яблочном сидре, добавьте немного соли, дайте постоять две недели. Затем натрите этим ломтиком лимона бородавки. Попробуйте натирать бородавки и свежим срезом яблока по 5 минут ежедневно.

Можно натирать бородавки кусочком мела или сырым картофелем, прикладывать к подошвенным бородавкам кожуру банана внутренней стороной. Часто помогает и чеснок — надрежьте очищенный зубчик чеснока и положите его срезом на бородавку, закрепите пластырем, держите всю ночь.

И, конечно, соблюдайте гигиену. Как уже говорилось, бородавки быстро размножаются в сырости. Поэтому, чтобы справиться, например, с подошвенными бородавками, ноги нужно держать в чистоте и сухости. Замечено, что если в течение дня не менее трех раз менять носки, то по-

дошвенные бородавки уменьшаются и перестают размножаться. В этих случаях как можно чаще используйте детскую присыпку или тальк.

Детские сказки

В детстве многим из нас бабушки советовали на ночь или приложить к бородавке сырую картофелину, или перевязать ее ниткой, а утром эту картофелину или нитку закопать. Как только картофелина (или нитка) сгниет, бородавка отвалится. И когда бородавка действительно отваливалась, ребенок верил: значит, сгнила та картошка или та нитка!

А вот еще старый народный способ: натереть бородавки монеткой, а затем спрятать ее под крыльцо. И ведь сбывалось!.. Вряд ли здесь играла какую-либо роль нитка, закопанная во дворе, или монета, спрятанная под крыльцо. Все дело... в силе внушения.

Силой внушения хорошо лечатся именно детские бородавки — возможно, потому, что дети нам искренне верят. Дайте ребенку какое-нибудь безвредное средство, например кусочек сахара с несколькими каплями лимонного сока или таблетку аскорбиновой кислоты, и скажите, что это очень сильное лекарство, которое избавит его от борода-

Из архива «Б.З!».

О БОРОДАВКАХ
читайте

в №5-2002 г.,
№7-2002 г.

в о к .
Это часто
помогает.

А вот взрослым придется воспользоваться силой воображения. Дважды в день, утром и вечером, лежа в постели, сосредоточьтесь и представляйте, что вы как бы «стираете» ваши бородавки, что кожа начинает «пощипывать» и все эти ненавистные бородавки «отваливаются». Делайте упражнения не менее пяти минут. Возможно, вам удастся достичь успеха. И сказка станет явью.

♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦

♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦

— Если бы ты знал, Микола, до чего же прекрасный город Конотоп!

— Ты что, был там?

— Да нет, не приходилось. Там живет моя теща, и, когда жена ее навещает, я лежу на диване, смотрю телевизор и думаю: «До чего же прекрасный город Конотоп!».

♦
— Что будете заказывать? — спрашивает официант.

— Я хотел бы то, что ест человек за третьим столиком.

— Извините, но боюсь, что он вам это не отдаст.

♦
— Доктор, мой муж болен, — говорит молодая красивая женщина врачу.

— Раздевайтесь и покажите, где у него болит.

♦
— Мама, папа был скромным молодым человеком?

— Разумеется. Иначе ты была бы старше лет на шесть.

Поможем друг другу

✍ *“Мне 23 года, только что окончил институт, правда, за свой короткий век нажил массу проблем со здоровьем, в основном с желудочно-кишечным трактом: гастрит, холецистит, панкреатит, энтероколит. Но к этим заболеваниям добавилась еще одна проблема — неприятный запах не только изо рта, но и от всего тела. Лечение традиционными и народными методами мне не помогло. Жить так больше невозможно. Помогите кто может”.*

Евгений, Московская обл.

✍ *“Мне 30 лет, вот уже два года я борюсь со своим заболеванием — ревматоидным артритом, получила инвалидность. Лечат меня гормонами, но облегчение не наступает. У меня двухлетний ребенок, ради которого хочется жить. Если кому-нибудь удалось преодолеть этот недуг или хотя бы облегчить боли, отзовитесь, пожалуйста”.*

454087 г.Челябинск, ул.Блюхера, 89-5
Анна Бабанова

✍ *“У меня немеют ноги от коленей до пальцев. Врачи никакого заболевания не находят. Может быть, кто-нибудь знает, как избавиться от этого, буду благодарен любому совету”.*

Башкортостан, г.Белорецк, ул.50 лет
Октября, 29
Кириндасов К.Я.

СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Как избавиться от болей при пяточной шпоре

Хочу поделиться с Людмилой К., которая страдает от пяточной шпоры (№1, 2003 г.), своим способом лечения. Началось у меня все внезапной болью в пятке при спуске с лестницы. Боль не проходила, пришлось обратиться к врачу. Ни компрессы, ни физиотерапия не помогали. Нога к вечеру отекала, я стала хромать, по лестнице спускалась только приставным шагом. А спас меня так называемый “палочный” массаж. Я использовала палку прямоугольного сечения (как ножка у стула). Ежедневно по вечерам садилась перед телевизором и била этой палкой то по пятке со всех сторон, то по всей ступне (по костям бить не надо). И так в течение целого часа, с небольшими перерывами. Боли нет, зато улучшается кровообращение в пятке.

Мое лечение заняло примерно месяц. И отек и боль — все постепенно прошло. Оказывается, это древний китайский метод лечить шпоры. Попробуйте, может, и вам он поможет.

Г.П. Боронина, г.Казань

Растирка от боли

Рецепт этой растирки я узнал от моей соседки, теперь хочу поделиться им с читателями журнала. Когда у меня болят ноги или спина, я натираю больные места на ночь и утром. Готовится такая растирка несложно и всегда приносит облегчение. Для ее приготовления требуется 300 мл антисептического спирта (продается в аптеке), 10 мл камфорного спирта, 10 мл настойки йода и 10 таблеток анальгина. Нужно все смешать и поставить в темное место. Через три недели растирка готова.

Роман Головчин, г.Москва

✍ **“В день по яблоку — и врач не нужен”**, — говорят англичане. Хотим предложить читателям несколько народных рецептов из яблок, которые можно использовать и в качестве лечебного средства, и в косметических целях.

♦ Для выведения из организма радионуклидов и солей тяжелых металлов полезен **яблочный отвар**. 3 очищенных яблока кипятят в 1 литре воды в течение 15 минут, добавляют сахар или мед по вкусу и лимон. Пьют по 200 мл 3 раза в день.

♦ Для снижения в крови холестерина полезно есть яблоки в любом виде или пить яблочный отвар.

♦ Разгрузочные яблочные дни — прекрасное средство против ожирения. Если 2 раза в неделю целый день питаться только яблоками, происходит очищение организма и выведение из него шлаков.

♦ При необходимости соблюдать диету нужно помнить, что сладкие сорта яблок больше подходят для больных с заболеваниями печени, кислые — для больных сахарным диабетом и при ожирении.

♦ Печеные яблоки особенно полезны при желудочно-кишечных заболеваниях. Пектины, содержащиеся в них, связывают и выводят из организма различные ядовитые соединения.

♦ При малокровии и атеросклерозе полезны яблоки, и как можно больше.

♦ При ожогах и отморожениях на пораженные участки кожи накладывают тонкие ломтики яблок, очищенных от кожуры.

В косметике используют мякоть, сок и кожуру свежих яблок.

♦ При трещинах на губах можно использовать мазь из протертых яблок, смешанных со сливочным маслом или вазелином в соотношении 1:1.

♦ Чтобы быстро освежить вялую кожу лица, нужно помассировать ее кулечком свежего яблока.

♦ Если кожа лица меняет цвет при перемене температуры, полезна маска из тертого яблока, яичного желтка и цельного молока.

✉ *Сирингомиелия далеко не самое распространенное заболевание. По медицинской статистике, его частота колеблется от 3 до 17 случаев на 100 тыс. жителей в зависимости от региона. Тем не менее в нашей почте есть письма, в которых нас просят рассказать о сирингомиелии. Мы попросили опытного специалиста объяснить причины и симптомы этого редкого заболевания и познакомиться с методами его лечения.*

Людмила Адарчева, кандидат медицинских наук

Сирингомиелия — это медленно прогрессирующее нервное заболевание, при котором внутри спинного мозга образуются трубчатые полости.

Оно известно еще с 16-17-го веков, но до сих пор его происхождение не совсем ясно. Одни ученые связывают развитие сирингомиелии с неправильной закладкой нервной системы в периоде внутриутробного развития. На это указывают и сопутствующие этой болезни дефекты развития скелета, например выраженный позвоночный кифосколиоз или непомерно длинные руки.

Есть и другая гипотеза происхождения сирингомиелии — отсутствие в воде или почве региона меди, цинка и других минеральных веществ, необходимых для нормального развития нервной и костной ткани или, наоборот, чрезмерное накопление веществ, негативно влияющих на формирование растущего организма, например радиоактивных элементов.

Патология может проявиться еще в детстве или юности, но чаще всего она наблюдается в возрасте от 20 до 40 лет.

Образование полостей вдоль ствола спинного мозга происходит за счет разрастания и распада специфической глиозной ткани и нарушения динамики спинномозговой жидкости. Особенно подвержены этому процессу участки шейного и поясничного утолщений спинного мозга.

В течении заболевания выделяются три формы. При самой благоприятной — симптомы бывают не очень выражены и остаются постоянно на одном уровне. При втором типе они медленно прогрессируют — примерно в течение десяти лет. Для самого агрессивного типа болезни, который, к счастью, встречается редко, характерно быстрое ухудшение симптомов.

Нарушение целостности спинного мозга не может не повлечь за собой расстройств со стороны нервной системы и внутренних органов. Прежде всего изменяется температурная чувствительность на отдельных участках кожи, то есть в этих местах человек не ощущает прикосновения горячего или холодного.

Обычно нарушение чувствительности распространяется на теле по типу «полукуртки», когда исчезает чувствительность руки и туловища слева или справа, или «куртки», когда поражается вся верхняя часть туловища. Реже подобные нарушения обнаруживаются на ногах (по типу «гольфов»).

На всех стадиях болезнь может проявляться сильными, жгучими или сверлящими болями.

При поражении шейного отдела спинного мозга довольно часто деформируются суставы, чаще кистевые, локтевые и плечевые: они утолщаются, на них образуются наросты. Порой кисти так сильно худеют, что напоминают «костистые лапы», или, наоборот, становятся чрезмерно пухлыми.

Нередко сирингомиелии сопутствуют гастриты или язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

Многие из перечисленных симптомов могут наблюдаться и при сирингомиелическом синдроме, возникающем при кровоизлияниях вследствие тяжелых травм позвоночника, после перенесенного менингомиелита, а также при опухолях спинного мозга, поэтому очень важно дифференцировать эти заболевания.

Для диагностики сирингомиелии помимо рентгенографии используют компьютерную и магнито-резонансную томографию. Это более совершенные технологии, позволяющие точнее выявить характер утолщений спинного мозга и наличие в нем полостей.

Самым радикальным методом лечения этого заболевания является хирургический. Применяются также радоновые ванны и симптоматическое лечение в зависимости от конкретных проявлений болезни у пациента.

При нарушении болевой и температурной чувствительности, чтобы избежать ожога, надо с большой осторожностью подходить к нагревательным приборам и другим горячим предметам. В целях профилактики обострений болезни необходимо избегать травм позвоночника и физических перегрузок.

✉ *“У меня очень сильно краснеет лицо. Это мешает мне нормально общаться с людьми. А в последнее время на щеках появились еще и мелкие белые пятнышки”:*

В., 16 лет, Оренбургская обл.

Евгения Шамаева, врач

Сильная краснота — это не болезнь, а проблема психологическая. Большинство людей при волнении краснеют. Если слишком фиксировать на этом внимание, реакция невольно усиливается. Выход из этой ситуации один — учиться не придавать ей значения.

Преодолеть эту проблему можно, раз за разом повторяя ситуацию, в которой она возникает. Решать ее надо сначала в комфортных условиях, например, вызовись отвечать у доски хорошо подготовленное домашнее задание, а затем и в более суровых — выступи на собрании, где все на тебя смотрят. Старайся говорить неторопливо и размеренно, тогда и чувствовать себя будешь спокойнее.

А вообще, краснота — признак мобилизации симпатико-адреналовой системы, то есть системы адаптации организма к меняющимся условиям внешней среды. Александр Македонский, например, брал к себе в армию только тех солдат, которые в поединке (при стрессе) краснеют. А бледнеющих не брал: они были плохими воинами.

Белые пятнышки называются просянками. Если пытаться делать чистку лица самой, могут надолго остаться красные пятна. Лучше обратиться к косметологу, который удалит их с помощью тонкой иголки.



Свежее дыхание клеток

Мы уже рассказывали о лечебных средствах, созданных химиком Виктором Анатольевичем Агаповым и выпускаемых предприятием ООО «Травы жизни "Гербавит"». В их эффективности убедились многие. Агапов продолжает разрабатывать все новые природные препараты. Из них можно уже **составить** целую домашнюю аптечку

Уже много лет я применяю оздоровительные средства, созданные Виктором Агаповым, и не раз убеждалась в их высокой эффективности, в их мощном воздействии на процессы саморегуляции организма. Его препараты великолепно сочетаются с разными методами лечения, в том числе медикаментозными.

Агапов придает большое значение активизации капиллярного кровообращения. По широко разветвленной сети мельчайших сосудов кровь доставляется буквально ко всем клеткам тела, которые благодаря этому получают возможность дышать, питаться и освобождаться от шлаков. Но, к сожалению, уже после 35-40 лет, а иногда и раньше, из-за ухудшения обменных процессов нарушается функция капилляров и они перестают обеспечивать клетки кровью. Лишаясь полноценного питания и кислорода, клетки подвергаются патологическим изменениям. По мнению ученых, нарушение капиллярного кровообращения —

основа для развития множества заболеваний и преждевременного старения.

Подкожную микроциркуляцию хорошо оживляют различные воздействия на кожные покровы: компрессы, контрастный душ, сауна, баня, массаж. Но как найти способ, позволяющий воздействовать на более глубокие ткани и на весь организм? В поисках такого средства Агапов заинтересовался знаменитыми залмановскими ваннами.

Залманов сумел объединить в ваннах термический и химический эффекты, благодаря чему ему удавалось восстанавливать микроциркуляцию крови. Виктор Агапов решил добиться того же эффекта, но более простым и доступным способом.

Он решил создать травяной экстракт на основе скипидара. Но для этого надо было сначала привести травы в «скипидарорастворимое» состояние. Агапов изучал старинные рецепты, сравнивал их лечебный эффект и оценивал совместимость

разных лекарственных растений средней полосы России. В конце концов он отобрал 32 лекарственных растения и применил многоступенчатую экстракцию, в ходе которой тщательно подбирал сочетания и объемы для каждой из этих трав.

Результатом этих экспериментов стала разработка технологии фитоскипидарных экстрактов. Применение их позволяет не только воссоздать эффект залмановских ванн, но и дополнить его воздействием биологически активных соединений целебных растений. В этом и заключается «ноу-хау» Агапова.

То, что при приеме ванн с фитоскипидарными экстрактами усиливается микроциркуляция крови, было подтверждено многими клиническими испытаниями. По результатам одного из последних, скорость кровотока в сосудах кожи после принятых ванн у всех испытуемых увеличивалась на 75-81%.

Ванны с экстрактами Агапова не только улучшают капиллярное кровообращение, они оказывают еще и рассасывающее, обезболивающее и антисептическое действие. Каждый экстракт обладает и целенаправленным лечебным эффектом. Весьма ценно, что их компоненты поступают в организм не через желудок, где обычно теряется часть активных веществ, а непосредственно в ткани.

Благодаря раздражению скипидаром рефлексогенных зон (проект-

ции внутренних органов на поверхность кожи), называемых зонами Захарьина-Геда, целебные элементы растений воздействуют именно на проблемные участки тела, поскольку эти зоны обладают повышенной чувствительностью. Человек, принимающий ванны, чувствует это по ощутимому покалыванию или жжению в местах, соответствующих больным органам.



Виктору Агапову удалось создать целую серию фитоскипидарных экстрактов

Ванны Агапова очень просты и экономичны. Чтобы получить нужный лечебный эффект, достаточно в горячую воду (37-40 градусов) до-

бавить половинку или целый колпачок подходящего экстракта (некоторым этого количества бывает много, и они начинают с 30 капель на ванну) и полежать в ванне 15-20 минут. Происходит своеобразный массаж рефлексогенных зон, связанных с теми органами, которые в этом больше всего нуждаются. Вот почему я называю ванны с фитозэкстрактами "умными".

Экстракт "Живица" я назначаю для профилактики и лечения ОРЗ, заболеваний дыхательных путей и болезней опорно-двигательного аппарата. Применяю такие ванны и при лечении остеохондроза (к сожалению, сегодня его признаки отмечаются уже в 14-15-летнем возрасте), сколиоза, рахита.

С этой целью фитоскипидарные экстракты назначают многие врачи. Коллега рассказывал мне, что у одного его пациента долго болело плечо. Его лечили от артрита плечевого сустава, что не давало особого эффекта. Решили попробовать фитоскипидарные ванны. Результат поразил всех — боль исчезла после первой же процедуры. По мнению врача, это был не артрит, а невралгия, симптомы которой исчезли сразу же после восстановления микроциркуляции крови...

В своей практике я широко применяю и другие экстракты Агапова: "Бодрость" — при сниженном кровяном давлении, усталости, ванны с "Релаксом" — при бессоннице, нервном напряжении. После таких ванн улучшается самочувствие и у женщин с ноющими болями в низу живота и в пояснице, являющимися следствием хронических воспалений придатков и спаечных процессов.

Я не раз замечала и косметический эффект скипидарных экстрактов — все они обладают способностью насыщать клетки кожи водой, что повышает упругость и эластичность кожи и замедляет ее старение.

У фитоскипидарных ванн есть еще одно достоинство: принимая их, можно одновременно получить сеанс ароматерапии. Фитонциды хвойных растений обладают противовоспалительным, противомикробным и дезодорирующим действием, благодаря чему эти растения подходят и для ингаляций. К тому же душистый лесной аромат поднимает настроение, улучшает сон, возвращает покой, что тоже немаловажно.

Все фитоскипидарные экстракты можно использовать для растираний и массажей. Когда подступает простуда, можно обойтись без таблеток и микстур, если на ночь растереть "Живицей" грудную клетку и подошвы (экстракты наносятся только на сухую кожу). Очень нравится такой способ лечения детям, потому что эффект горчичников достигается в этом случае без неприятного жжения. Экстракт часто помогает избавиться от затяжного кашля, вылечить бронхит, трахеит.

Пожилым людям экстракт помогает избавиться от ощущения зябкости ног. Рекомендую я применять это средство и при пяточных шпорах. Для этого надо смочить марлевый тампон в фитозэкстракте, наложить его на область подошвы, а сверху закрыть плотной салфеткой и оставить этот компресс на ночь. Недели две такого бесхитростного лечения — и шпора больше не будет беспокоить.

Не меньшими достоинствами

обладают другие средства, выпускаемые предприятием "Травы жизни", — например, гели. Их действие аналогично скипидарным ваннам, но без теплового эффекта, который нежелателен при доброкачественных опухолях, мастопатии, выраженной гипертонии, сердечной недостаточности. В качестве легкого раздражающего средства вместо скипидара и живицы в гелях используется аммиак (нашатырь), который к тому же выполняет роль антисептика и консерванта. Испаряясь в течение нескольких секунд, аммиак не оставляет никакого запаха после нанесения геля на тело (кроме аромата трав, входящих в гель), зато позволяет воздействовать на кожные покровы, нервные окончания и активизировать капиллярный кровоток при обычной температуре.

Так же, как и фитоскипидарные экстракты, гели оказывают разное действие в зависимости от входящих в них трав. Например, "Фитодон" изготовленный на основе травы донника, улучшает венозный отток, снимает усталость и отеки ног, что помогает при тромбозе, варикозном расширении вен, подагре, ревматизме. Не случайно его полюбили пожилые люди и те, кто проводит рабочий день на ногах, — парикмахеры, продавцы, учителя. Лучше всего применять "Фитодон" перед сном после душа. Если вы лечите вены на ногах, перед растиранием подержите ноги в течение 15-20 минут в приподня-

том положении. После этого нанесите гель от стопы к бедру.

Благодаря тому что в месте нанесения "Фитодона" значительно улучшается микроциркуляция лимфы, его используют также в хирургической практике для лечения послеоперационных отеков и инфильтратов.

Гель "Герба-мин" высоко оценили мои пациентки, испытывающие разные женские проблемы. В частности, хороший эффект наблюдается при мастопатии.

В периоды болезненных ощущений или перед началом менструального цикла гель наносят на

грудные железы утром и вечером. И уже через 2-3 дня чувство тяжести, распирающая боль и жжение в молочных железах, характерное для мастопатии, исчезает или ослабляется, а вместо этого появляется ощущение приятной прохлады.

Гели Агапова облегчают состояние при ОРЗ и гриппе — помогают снизить жар, снять отечность тканей. Я часто применяю их в качестве растираний как симптоматическое средство для снижения температуры (вместо уксусных примочек). Целебные травы, входящие в состав гелей, уменьшают интоксикацию, питают ткани полезными веществами, благодаря чему появляется возможность обойтись без жаропонижающих препаратов.

Есть еще одна проблема, которую успешно решают средства, созданные Агаповым. Как только начи-



нает кровото-
чить и воспа-
ляться слизистая
десен (симптомы па-
родонтоза), можно вос-
пользоваться "Гелем массаж-
ным для десен", в состав которого
входят экстракты коры дуба (обра-
ботанной по особой технологии),
цветков календулы, ромашки, тыся-
челистника, травы череды, чистоте-
ла, листьев подорожника, эвкалип-
та, шалфея, почек березы и других
растений (всего их тридцать). Эта
совершенно безопасная раститель-
ная композиция обладает антибак-
териальным, противовоспалитель-
ным и антисептическим действием.
Гель применяют, нанося на десны
или массируя им слизистую. Это
позволяет устранить кровоточи-
вость десен, уменьшить воспаление
и остановить развитие пародонто-
за. А в итоге — сохранить зубы.

Мои пациенты высоко оценили
этот гель. Для пожилых людей, кото-
рые носят зубные протезы, это сред-
ство оказалось просто спаситель-
ным. Кроме того, я пробовала при-
менять гель для десен и при заболе-
ваниях верхних дыхательных путей, и
тоже с успехом. Словом, гель этот
универсален — его, как и фитомасло
Агапова, можно смело наносить на
все слизистые для смягчения и сня-
тия воспаления. Можно обрабаты-
вать им и ранки, ссадины, ожоги.

Недавно Агапов разработал
еще одно природное средство —
гель "Мумитон", который обладает
высоким ранозаживляющим и регенерирующим эффектом. Его хоро-
шо применять после травм, перело-
мов, ушибов, растяжений, при оте-
ках. Кроме того, это прекрасное ко-
сметическое средство.

У Виктора Анатольевича есть и
целая серия лечебно-косметичес-
ких средств из глины. Он тщательно
отбирает разные виды глины — го-
лубую, розовую, белую и черную,
подвергает их длительной обработ-
ке для придания им высокой пластичности, а потом готовит из них ле-
чебные смеси. И здесь не обходится
без полезных трав — к каждому виду
глины добавляются свои раститель-
ные экстракты (в гомеопатических
дозах), что повышает целебные
свойства препаратов и дает воз-
можность использовать их не только
в качестве прекрасных косметичес-
ких масок, омолаживающих и пита-
ющих кожу, но и как действенное и
абсолютно безопасное лечебное
средство.

Мои пожилые пациенты с успе-
хом используют глину для апплика-
ций при болезнях суставов, женщи-
ны накладывают "лепешки" на пояс-
ницу и низ живота при гинекологи-
ческих проблемах. Никому не по-
вредит принимать "молодильные"
ванны с добавлением глины.

Препараты Агапова могут приго-
дятся в разных ситуациях. Советую
всегда держать их под рукой.

Информация по применению препаратов

☎ (095) 571-85-09

Сайт в Интернете www.herbavit.dtn.ru

Вопросы можно послать по электронной почте herbavit@dtu.ru

Михаил Глянец,
психотерапевт

психо-
логия

Когда паникует наше "Я"

*Есть у меня давняя знакомая, Наталья Николаевна. Экономист по проф-
ессии, она лет десять успешно занимается бизнесом. Сколько помню,
эта женщина всегда была энергична, отличалась незаурядным умом и
крепким здоровьем. Поэтому, когда Наталья Николаевна пожаловалась
мне на угнетенное состояние духа, я встревожился. Ни с того ни с сего
она стала ощущать сильный страх за свою жизнь. К страху примешива-
лись апатия, учащенное сердцебиение и физическая слабость*

При первом таком приступе до-
статочно было принять успокаиваю-
щие сердечные капли, чтобы непри-
ятные ощущения исчезли. Но на
следующий день, когда Наталья Ни-
колаевна собралась на работу,
страх вернулся и даже усилился.
Она решила не спешить на работу, и
ей опять полегчало. Однако как
только снова захотела выйти на ули-
цу, страх, учащенное
сердцебиение и сла-
бость оказались тут
как тут.

С того самого дня
непонятные приступы
стали возникать у нее
всякий раз, когда надо
было переступить по-
рог собственного дома
и куда-нибудь отпра-
виться. Даже чтобы вы-
гулять собаку во дворе,
она звала на помощь
родителей-стариков.
"Меня никто не запуги-

вал. На работе никаких неприятнос-
тей. Почему же я чувствую себя так
плохо? Откуда этот нелепый страх и
слабость?" — недоумевала Наталья
Николаевна. По описанным симпто-
мам я понял, что имею дело с пани-
ческим синдромом.

От этого нервно-психического
расстройства давно страдают жите-
ли крупных западных городов. А в
последнее время пани-
ческий синдром
стал распространять-
ся и среди россиян.
Он может развиваться
исподволь и по-
степенно. Сначала он
проявляется как тре-
вожность, возникаю-
щая буквально на пу-
стом месте. Раз за
разом тревога нарастает и длится все
дольше. Но бывает,
что человека вдруг
охватывает необъяс-



нимая паника, как это случилось с Натальей Николаевной. При этом иногда возникает ощущение нереальности происходящего, изменяется восприятие окружающего мира. Человек с ужасом думает, что сходит с ума или умирает от какой-то внезапно подступившей болезни.

Чем значительнее соматические (физические) проявления, тем сильнее страх. Самые характерные расстройства — учащенное дыхание и сердцебиение, сбой сердечного ритма, ощущение комка в горле или нехватки воздуха, головная боль, головокружение. Такие приступы могут происходить раз в месяц, а могут повторяться ежедневно.

Нередко восприятие физических расстройств бывает сильнее, чем сами расстройства. Человеку кажется, что сердце колотится просто бешено, а температура поднялась запредельно. На самом деле физические показатели если и меняются, то очень незначительно.

Самому человеку трудно разобратся в происходящем. Пытаясь анализировать свои ощущения и симптомы, он, как правило, связывает их с внешними факторами. Скажем, если тревога возникла в метро, человек будет избегать этого вида транспорта, а иногда и других замкнутых пространств. Он начнет бояться, что там неприятные ощущения повторятся. Если же приступ начался во время общения с каким-нибудь человеком, скорее всего больной постарается прервать с ним всякие контакты, решив, что именно этот собеседник влияет на него негативно. Постепенно у человека развивается депрессия, он утрачивает жизнерадостность и ощущение полноты бытия.

Панический синдром лишает

возможности адекватно оценивать свое состояние, и это представляет большую опасность. Человек замечает физически неприятные ощущения и не придает значения психоэмоциональным нюансам. В поисках причины своего недомогания он обращается к терапевту, кардиологу или невропатологу. Те, в свою очередь, назначают курс лечения, соответствующий жалобам. Но по данным зарубежных исследований, две трети пациентов, обращающихся к кардиологам с симптомами стенокардии, тахикардии и аритмии, имеют чисто психосоматические расстройства. Следовательно, их причины не могут быть устранены без психотерапии.

Панический синдром, как и другие нервно-психические расстройства, сознанием не контролируется. Фобии и панические расстройства возникают в тайных глубинах психики при столкновении разных эмоциональных импульсов — страха, агрессии, сексуальной неудовлетворенности, обиды, тоски... Они развиваются, когда возникает внутренний конфликт — противоречие между внутренней потребностью, каким-то импульсом и собственным контролем за этим импульсом. То есть когда чего-то очень хочется, но по каким-то соображениям нельзя. В результате потребность так и остается нереализованной.

Между тем потребности могут быть вполне разумными и естественными. Наталья Николаевна, к примеру, хотела расширить свой бизнес. Для этого она планировала взять в банке кредит, однако в глубине души опасалась, что не сможет его вовремя вернуть. Ее внутренний конфликт именно в этом и состоял. Подсознательный страх подтачивал

нервно-психические силы женщины, мешал ей предпринимать активные действия и в результате привел к развитию панического синдрома.

Каким же образом при паническом синдроме развиваются соматические расстройства? Дело в том, что сосредоточение на каком-то усмирении заряжает человека на действие. Но если действие по каким-то причинам не совершается, то импульс подавляется и вместе со связанными с ним переживаниями переходит в бессознательное. Психологи называют это *ядром ущемленного аффекта*. Ядро постепенно обрастает вторичными психоэмоциональными расстройствами. То есть к нему присоединяются новые подавленные импульсы. И когда человек попадает в ситуацию, сходную с той, в которой ему когда-то пришлось подавлять свои потребности, ядро ущемленного аффекта вызывает в сознании негативные переживания. А они влекут за собой как психические расстройства (например, трудности в общении с окружающими), так и соматические проявления (учащенное сердцебиение, одышку, головокружение).

Подавление внутренних потребностей опасно для психического здоровья человека. С такими проблемами должен работать специалист. Каждая психотерапевтическая школа использует свои способы лечения. Я разработал методику, которая позволяет распознавать скрытые комплексы, зажимы и следы психоэмоциональных потрясений не только в самом ядре ущемленного аффекта, но и в подсознательных вторичных наложениях.

Чтобы понять причины внутреннего конфликта, психотерапевт стремится оценить пациента со всех

сторон. Важны и его мимика, и интонация, и характер построения фраз при беседе, и, конечно, их смысл. При первых встречах болезненные для пациента темы, которые касаются истоков конфликта, я стараюсь обходить. Нужно время, чтобы человек начал осознавать и без страха обсуждать собственные проблемы. Кстати, это и есть признаки выздоровления.

Причины болезни Натальи Николаевны мы начали обсуждать лишь во время нашей третьей встречи. А до того я старался вызвать у нее спонтанные ассоциативные образы. Содержание образов, как правило, символизирует аспекты жизни или эмоции, на которые человек накладывает для себя запрет. Поэтому через ассоциации психотерапевт работает с бессознательным. Когда на этом уровне узел конфликта развязан, можно анализировать проблемы пациента логически.

Работу с человеческой психикой описать сложно. Это творчество, в которое непременно следует вовлекать пациента. Наталью Николаевну я обучил методике, помогающей быстро заменять тревожное ощущение на комфортное. Это закрепляет позитивный настрой и помогает выходить из кризиса нетравматичным способом.

Уже через две недели Наталья Николаевна почувствовала, что может обходиться без помощи специалиста. Заметим, здоровым считают не того, кто не испытывает психоэмоциональных потрясений, а того, кто понимает свои проблемы и способен сам их преодолевать.

Можно ли самостоятельно, без помощи психотерапевта, противостоять развитию панического синдрома? Такое психическое расстрой-

ство развивается из-за подавления потребностей человека, естественных проявлений его внутреннего "Я". Эти потребности могут быть неосознанными, и «проявить» их может психоанализ. Справиться с этой задачей под силу лишь специалисту. Однако расшифровывать смысл скрытых импульсов требуется далеко не всегда. Большинству из нас достаточно поддерживать психо-

эмоциональный тонус. Лучше всего этому способствует творческое самовыражение. Для этого вовсе не обязательно заниматься каким-нибудь видом искусства. Речь идет об умении почувствовать свой импульс и найти время, место и способ его реализации.

И спорт, и коллекционирование, и кулинария, и выращивание цветов на подоконнике или овощей на даче

может принести это ощущение реализованности. Безусловно, его можно получить и на работе, если она любимая и не выжимает все соки. Главное, чтобы дело нравилось, приносило радость и отвлекало от тревог. Тогда внутренняя потребность будет удовлетворена.

Цель любой психотерапии — освободить человека от негативных эмоций и научить наслаждаться жизнью. Эта способность и есть основной критерий психического и эмоционального здоровья.

В каждом из нас скрыт большой ресурс психических сил. И нет такой фобии, с которой мы не смогли бы справиться с помощью профессионала. Чем быстрее к нему обратиться, тем легче и успешнее пройдет лечение.

Олег Грибков

МУЖЧИНА

Кризис сорокалетних

Один мой знакомый, кандидат наук, числится в штате научной лаборатории полумертвого НИИ и жестоко страдает от безденежья. Среди друзей этот кандидат слывет прирожденным кулинаром. Однако сменить профессию и устроиться поваром в какой-нибудь ресторан, кафе или, на худой конец, столовую ему мешают убеждения: стоять у плиты — дело женское, работать не по специальности — унизительно, и, что самое главное, в его возрасте, сорок с хвостиком, менять профессию поздно

Говорят, "сороковник" всем людям, независимо от места их рождения, национальности, пола, социального положения и материального достатка, приносит массу неприятных переживаний. Откуда-то берутся глупые мысли о том, что лучшие годы миновали (или вот-вот закончатся), появляется желание подвести итоги (чаще всего неутешительные — особенно если сравнивать себя с везучими однокашниками), отчего-то хочется заглянуть в туманное будущее, сколько там чего осталось, приходит понимание, что не все из того, о чем мечталось, осуществится...

Большинство этот психологический рубеж преодолевает без драматических осложнений. Ну, похандрят немного, поохают... Однако, как утверждают психологи, для некоторых россиян сорокалетний рубеж чреват тяже-



Фото Виктора Ахлю

♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦

— Дедушка, одолжи мне 25 рублей — с пенсии верну.

— С какой это пенсии? Тебе еще и двенадцати нет!

— С бабушкиной...

— По всему похоже, что сегодня будет прекрасный день, — говорит муж своей жене.

— Ну, и что из этого?

— Ты ведь говорила, что в один прекрасный день уйдешь от меня...

— Умоляю, одолжите мне 500 рублей на чашку чая!

— Пятсот? На чай?

— Вы что, хотите, чтобы я заявился в ресторан в этом рванье?

— Товарищ милиционер! Посоветуйте что-нибудь. Я нашел лошадь и не знаю, что с ней делать.

— Отведите ее в зоопарк.

На следующий день милиционер видит того же мужчину с той же лошадью.

— Так вы ходили с ней в зоопарк?

— Конечно, а теперь мы идем в кино...

— Доктор, я уже побывал у всех врачей нашего города...

— А на что вы жалуетесь?

— Да на них и жалуюсь.

♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦

лейшим кризисом, способным довести до больничной койки.

Нынешние сорокалетние росли при советской власти, а зрелость встретили, когда разразилась перестройка и следом за ней пришел капитализм. К этому времени они уже успели пройти последние этапы формирования и становления советского гражданина, оставив период юношеских исканий позади. Они заявили о себе как об активных, грамотных и полезных членах общества. Писанные и неписанные законы мира были ими изучены и освоены. Жизнь устоялась и сложилась. Круг интересов вне семьи и работы определился. Менять что-либо было незачем. Наступала самая счастливая пора жизни, которую мудрые китайцы называют периодом осознания ошибок и творческой самореализации.

И вдруг законы мироздания, на постижение которых потрачена молодость, рушатся, и сорокалетний специалист вынужден метаться в поисках своего места в новом мире, как студент.

Человеку зрелому в такой ситуации куда труднее, чем молодому. С возрастом меняется физиология. Процессы обмена веществ замедляются, и организм требует более спокойного и упорядоченного ритма жизни. Резкие перемены отражаются на здоровье. Но это только половина беды. В сорок с физическими болячками справиться относительно легко. Куда сложнее преодолеть стереотипы, которые обременяют сознание.

Допустим, всю жизнь человека учили, что зарабатывать надо честным трудом, а за прилавками магазинов стоят ворюги и хапуги. Действительно, работникам торговли и при советской власти жилось лучше рабочих и служащих. Но в почете-то все-таки был рабочий человек. А се-

годня мало того, что спекулянтам хорошо, так их еще и героями объявили. Что же делать?

Кажется, проблема исчерпана еще в первые годы борьбы за демократию. Общество признало, что частное предпринимательство — вещь полезная. Но для приученных жить честно и бедно поговорка "трудами праведными не наживешь палат каменных" актуальна до сих пор. Последний пример — шахтеры, в былые времена одна из самых почетных и романтических профессий. Люди привыкли чувствовать себя уважаемыми членами общества, рабочим классом с большой буквы. Сегодня они — просто работяги, труд которых почти не ценится.

Со стороны все просто: если на шахте платят мало, займись чем-то другим. Но многие до сих пор не примирились с социальной метаморфозой или не заметили ее. Поэтому простого решения у них нет.

Человек, которому не везет, обычно рассуждает так: "Не хочу работать в частной фирме. Зарплата там высокая, но рабочий день от рассвета до заката, больничный не оплачивается, отпуск не предусмотрен, столовой нет, пенсия не начисляется и, что самое страшное, — контора может в любой момент прогореть. На государственное предприятие тоже не пойду. Там социальные гарантии есть, но зарплата действительно мала. За что работать?".

В своей неустраиваемости неудачники склонны винить обстоятельства. Они мечтают о том, чтобы зарплата была капиталистической, а социальные гарантии оставались бы советскими. Что ж, вполне логичное желание. Человек всегда ищет, где лучше. Одна беда: в России таких фирм не существует. Но если бы все действительно было безысходно, то неустро-

енными оказались бы все сорокалетние. А факты говорят о другом.

Вот, к примеру, свела меня судьба с занятым бизнесменом. Пока советский народ строил социализм, человек трудился на заводе токарем-фрезеровщиком. Звезд с неба не хватало: вкалывал, как все, и в свои сорок лет о лучшем не мечтал. Когда завод закрылся, токарь долго мыкался по случайным подработкам. В основном что-нибудь сторожил. Так продолжалось до тех пор, пока он не устроился охранять склад с трубами.

Здесь в его судьбе случился счастливый поворот. А заключался он в том, что за год охранник стал экспертом по прокатной продукции. По признанию самого токаря, перекавалификация произошла сама собой: пока напарники по смене маялись от безделья, он изучал техническую документацию, наблюдал, какие трубы для чего используются, прислушивался к пожеланиям заказчиков. Через какое-то время попробовал себя в бизнесе — стал продавать эти самые трубы. Получилось. Сегодня бывший токарь владеет предприятием, которое обеспечивает прокатом чуть ли не всю страну.

Можно, конечно, сказать, что человеку просто повезло. Но сам он так не считает. Все дело в образе мысли. Тот, кому сегодня хорошо, думает так: "Я зарабатываю 300 долларов в месяц. Если завтра моя фирма развалится, буду искать другое место. Я готов переходить из фирмы в фирму и менять род деятельности до бесконечности, лишь бы получать не меньше 300 долларов".

Понятно, что для человека, привыкшего к стабильности, нет ничего хуже необходимости всегда быть на чеку и держать нос по ветру. Для этого нужен особый склад характера. Однако психологи утверждают, что

любому человеку можно помочь пересмотреть его систему ценностей и адаптироваться в измененной социальной среде. Правда, при условии, что он готов работать над собой.

Встречаются люди, сумевшие и из своей неустраиваемости извлечь выгоду. Неудачник всегда имеет возможность себя пожалеть и потребовать сочувствия от окружающих. Дескать, сам-то я толковый, вот только не везет. Немилостью злодейки судьбы можно годами оправдывать перед семьей свое безделье. В том смысле, что время такое: полстраны голодает, у власти воры, хорошо одним бандитам, а я — честный. Некоторым незавидное положение даже позволяет находить путь к сердцам красавиц, которые, проникаясь глубоким сочувствием к неудачнику, начинают опекать его, а он, попросту говоря, садится им на шею.

О том, что человеку еще в детстве надо помогать искать пути самореализации, говорят у нас с незапамятных времен. Реально же почти никто этим не занимается. У нас вообще не принято об этом долго раздумывать. Легче всего идти по стопам родителей. Отец всю жизнь на заводе вкалывал, и сын встает к станку. Мать в бухгалтерии — и дочь туда же. О том, как они сами организовали бы свою жизнь и кем хотели бы стать, люди порой не задумываются никогда. Поэтому, когда возникла необходимость выбора и принятия самостоятельного решения, многие растерялись.

Вот здесь и может понадобиться психолог. Он помогает человеку обратить внимание на собственные склонности и интересы. Специалисты утверждают, что у каждого человека любого возраста есть масса скрытых талантов, о которых он не подозревает или считает, что они не

помогут ему изменить профессию.

Впрочем, менять профессию тоже надо осмотрительно. Другая моя знакомая рассказала мне о мастере по ремонту квартир, которого она наняла, переехав в новый дом. Человек оказался своеобразным. Постоянно жаловался на судьбу и всякий раз,

прежде чем приступить к работе, долго рассказывал о том, как тяжело прикрепить к стене полку или врезать в дверь замок. В конце концов, чтобы не выслушивать бесконечные жалобы, хозяйка решила порасспросить мастера о его жизни. И у зануды вдруг проявился талант рассказчика

— он уморил собеседницу шутками и остроумными замечаниями. По ходу разговора выяснилось, что он — служащий, а ремонтом занимается по необходимости. Зарплата на предприятии копеечная, да и ту задерживают. Моя знакомая — опытный психолог — посоветовала мастеру поискать такое занятие, при котором потребуются его умение заинтересовать собеседника занимательным рассказом.

Реальность такова, что успеха добывается гибкий, наблюдательный и не обремененный предрассудками человек. Искать свое место не поздно ни в восемнадцать, ни в сорок, ни в семьдесят. Помешать вам переквалифицироваться из ничего в принца способен только один человек — вы сами.

♦ СОВЕТЫ ♦ СОВЕТЫ ♦ СОВЕТЫ ♦

Чтобы раскрыть в себе природные таланты, не обязательно обращаться к психологу. Можно и самому повнимательнее понаблюдать за собой и определить, что вы делаете с удовольствием, а что — под давлением стереотипов.

Попробуйте изменить свою жизнь, воспользовавшись следующими советами.

1. Перестаньте жалеть себя. Это бессмысленно. Лучше поищите область применения своих до сих пор не востребованных талантов.

2. Перестаньте обвинять в неудачах окружающих и обстоятельства. Окружающим по большому счету плевать на ваши успехи и неудачи. Кроме близких, разумеется, но они-то не станут вставлять вам палки в колеса. Да и обстоятельства ни при чем. Выход есть из любой неблагоприятной ситуации. Ведь не все же сегодня бедствуют! Стало быть, вам есть чему поучиться у успешных людей.

3. Избавляйтесь от старых предубеждений. Забудьте о том, что раньше какие-то профессии вы считали непрестижными, не женскими или не мужскими, не своими в конце концов. Престижность, мужское-женское и прочие стереотипы за последние годы сильно изменились, как и вся наша жизнь. Стоит ли мыслить старыми категориями, когда они тянут нас на дно? Конечно, это легко сказать, гораздо труднее сделать. Но другого пути нет.

4. Внимательно понаблюдайте за собой: какой работой вы занимаетесь с наслаждением, а какой — по необходимости. Та, что приносит радость, и есть ваше истинное призвание. Здесь могут случиться открытия самые неожиданные. Одна пожилая москвичка, например, вспомнив свое детское увлечение, занялась составлением сухих букетов, да так удачно, что едва справляется с заказами на украшение квартир состоятельных людей композициями из сухих листьев и цветов.

СОВЕТЫ ♦ СОВЕТЫ ♦ СОВЕТЫ ♦ СОВЕТЫ ♦ СОВЕТЫ ♦ СОВЕТЫ ♦ СОВЕТЫ ♦ СОВЕТЫ ♦

Леонид Костюков

ДЕТИ

Зачем мне три ореха?



Эту проблему не принято обсуждать. У родителей, столкнувшихся с ней, возникает по меньшей мере два вопроса: почему это произошло и что теперь делать? О детском воровстве рассуждает писатель Леонид Костюков

...Мне было лет восемь. Отец купал что-то, уж не помню — что именно, в овощном ларьке. Я же, пользуясь тем, что продавщица отвернулась, потихоньку стащил кое-что с прилавка. Впрочем, украден-

ное я запомнил твердо и, видимо, навсегда: три ореха и головка чеснока.

Когда мы с отцом отошли на безопасное, по моему разумению, расстояние, я похвастался своим

успехом и со смесью страха и жгучего интереса стал ждать бури. Я был уверен, что отец тут же заговорит о народном добре, о труде простых людей, вложенном в эти три ореха и в головку чеснока, об октябрьском значке, который я позорю, ну и так далее. Реакция отца была совсем иной. Он пожал плечами, улыбнулся и спросил: «Зачем?».

Этот вопрос, такой краткий и простой, навсегда отбил у меня желание воровать.

Мы жили в эпоху, когда многие в нашей стране так или иначе, вольно или невольно, но принимали участие в воровстве. В какой-то степени это мелкое, порой бессмысленное воровство было реакцией на торжественные речи о народном добре и труде миллионов простых людей, вложенном в тот или иной продукт. Слушающий никак не мог приспособить кубометры помпезной риторики к жизни, говорящий же медленно

поднимался на ней по ступенькам партийной карьеры. И каждый привычно тыкал пальцем в щиколотку глиняного колосса тогдашней общественной морали. Унося же пакет морковки с подшефной овощной базы, на которой почему-то непременно должен был отрабатывать положенные часы, приговаривал: все вокруг колхозное, все вокруг мое.

Однако каждое время исповедует свою мораль, обзаво-

дится своей идеологией и социологией. Каждое деяние находит новую систему оправданий.

Шло время, появились другие ценности.

У Федеи мама — учитель, папа — врач. У Коли папа торгует презервативами, а мама и вовсе не работает, но не ограничивает себя ни в чем. Как-то раз, попав в дом Коли, Федя замечает, что Колина семья живет богаче, чем его собственная. Он задает вопрос: *справедливо* это или нет? Как ни мнут его папа с мамой, они вынуждены ответить: нет, это *несправедливо*. В таком случае отчего не взять в романтической манере Робин Гуда пару зеленых бумажек из толстой пачки, какую заметил Федя в серванте Колиной квартиры? В ответ Федеина мама кричит непосредственно и эмоционально: что ты такое говоришь! тебя поймают и посадят!

Проблема остается проблемой:

«Для того чтобы человек поступал по совести, он должен быть уверен, что им движет именно совесть, а не страх. Что он не ворует не потому, что боится воровать, а потому, что совестно. Вот причина, по которой дети совершают многие дурные поступки: они испытывают себя».

Симон Соловейчик, писатель, основатель газеты «Первое сентября», педагог

а если не поймают, *справедливо* ли будет отнять у неправедно богатых и передать неправедно обделенным? Кинокультура XX века, утвердившая образ разноликого, но всегда благородного и бескорыстного вора в тысяче шедевров, шепчет подростку: *справедливо*.

И лишь зрелое раздумье позволит Федеиным родителям правильно и твердо ответить на его вопросы. На-

счет сбережения собственной души, да и насчет относительного благосостояния: *все справедливо*. Потому что Колин папа мечтал *разбогатеть* и разбогател. А Федеины родители мечтали *приносить людям пользу* — и приносят. Так что все при своем.

Но поди додумай это до конца, искренне, без обиды на жизнь! Да и нет никакой гарантии, что отпрыск не восстанет против семейной идеологии, такой стройной и внятной.

Мотивация детского воровства все же, я думаю, внесоциальна. Сознательно или бессознательно, ребенок примеряется к правилам взрослой самостоятельной

жизни. Если он говорит себе окончательно и жестко:

«Я и дня не проживу без опеки родителей, я заболею: простужусь, съем что-то вредное; наконец, меня все равно поймают и сдадут в милицию...» — так вот, если эту *правду* он признает сам и внутри себя, то она поставит его в нестерпимо унижительное положение. Он — вещь,

раб, комнатное растение. В любом конфликте это унижение проявится прямо, но и в спокойные дни, в скрытой фазе оно никуда не денется.

В детском мозгу должна жить мысль о *возможности самостоятельного существования*. Чем зрелее ребенок, тем реальнее и конкретнее должна быть эта идея, но тем она и возможнее. И, как результат, в какой-то момент перед ним встает проблема *имущества*. подро-

сток видит, что, имея деньги, он и один какое-то время продержится на плаву. Но заработать он их пока не может, может только взять. И именно *успешная* кража становится ему психологически необходимой — как залог возможной свободы.

Проблема детского воровства — это всегда проблема *неудачного* воровства. Именно из-за *неудачи* далее следуют скандалы, консультации у психолога, в худшем случае — суды и детские исправительные колонии... А *удачное* тем и удачно, что не диагностируется.

При переезде на новую квартиру пропала бабушкина брошь. Через тридцать лет седобородый дя-

«Подобно тому как дети рискуют жизнью, испытывая свою смелость, испытывают они и свою совесть, преступают правила и законы, чтобы самому — нарочно! — испытать жуткое чувство стыда. Жуткое, страшное, сильно наказуемое привлекает детей как испытание, в котором вырабатывается независимость».

Симон Соловейчик

дя признался уже престарелым родителям, что это *его* бес попутал. Посмеялись. А иной раз хорошему мальчику достаточно тихо взять два стольника из родительской тумбочки, а через сутки тихо положить назад. Он проверил мир на податливость. И что же? Можно жить дальше.

Ребенку необходимо время от времени нарушать запреты, чтобы знать реальную реакцию мира. Это совершенно инстинктивно и равно

относится к ребятам и зверьям.

Мать любит ребенка, даже подросшего, как физическую данность. Отец, скорее, как духовную. Мать замечает прищипки, отец — речевые обороты. Мать может и не прочесть статью своего взрослого сына. Отец может и не знать, что у сына гастрит.

Если принять эту схему, то воровство малолетнего чада для матери — происшествие, для отца — катастрофа.

Когда сын признается в воровстве, матери становится легче (вместе с ним), отцу — тяжелее, потому что он до последнего на что-то надеялся. Когда сын возвращает украденную вещь (например, часы), мать отпускает этот грех. Она плачет от облегчения. Она готова заключить сына в объятия.

Отец в оцепенении. Оказываясь, он предпочитал не верить — вплоть до этого момента. Отцу легче, если он патологически скуп. Тогда он успокаивается, вновь обретая вещь. Но если нет...

Мой сын — вор! В приступе мазохизма отец вертит эту фразу в собственном мозгу, как ершик в грязной бутылке. Минуты через четыре он достигает какой-то опасной легкости. Мир рухнул, что ж теперь заботиться о деталях?!

Первыми гибнут часы, в ярости разбитые о стену. Мать и сын в ужасе смотрят на главу семейства. Позвольте не описывать конкретных выражений отцовского гнева.

Я думаю, подсознательная цель отца — неадекватно среагировать на проступок сына. Чтобы потом, остыв, попросить у него же прощения

и со вкусом простить в ответ. Уравнять, говоря математически, и сократить.

«Мой принцип — пусть дитя грешит. Потому что в конфликтах с совестью и вырабатывается моральная стойкость».

*Януш Корчак,
польский педагог,
писатель и врач*

Вспоминается одна судебная история начала прошлого века. Обедневшая дворянка стянула крынку сметаны. Защищал ее Плевако. Глядя на знаменитого адвоката, обвинитель разошелся всерьез. Он даже вспомнил особую роль дворянства в строении государства, и получилось, что несчастная женщина не просто украла сметану, а подорвала устои общества.

Речь Плевако была на удивление краткой. Он сказал, что готовился к делу о бытовой краже, но раз все так серьезно, то он отказывается от защиты.

Судья спросил присяжных, виновна ли обвиняемая в подрыве общественных устоев, и получил отрицательный ответ. Подсудимую оправдали, и все разошлись по домам.

Так вот, в русле рассказанной истории отец превращается в обвинителя, чтобы потом адвокату было легче. Так что все идет по плану. Уравнав семейную реликвию, сын наблюдает реакцию мира: сначала — гнев, затем — милосердие. Наверное, так и должно быть.

И все же мне милее улыбка моего отца и кроткое его удивление: «Зачем?».

Действительно — зачем?

Коэффициент эрудиции

1. Кому принадлежат эти строки: «На свете счастья нет, но есть покой и воля»?
А. Фету. В. Пушкину. С. Есенину. Д. Баратынскому.
2. Покровительница браков и рождения в древнеримской мифологии — Юнона, а в древнегреческой ей соответствует...
А. Гера. В. Гестия. С. Афродита. Д. Деметра.
3. Как в античной мифологии назывались речные нимфы?
А. Ореады. В. Нереиды. С. Дриады. Д. Наяды.
4. Кисти какого художника принадлежит этот «Портрет мальчика» из собрания картин Дрезденской галлерей?
А. Вечеллио. В. Тинторетто. С. Пинтуриккио. Д. Рембрандту.
5. Кто был основателем первой русской консерватории в Петербурге в 1862 году?
А. Антон Рубинштейн. В. Николай Рубинштейн. С. Римский-Корсаков. Д. Чайковский.
6. Какому месяцу соответствует пьеса «На тройке» из цикла «Времена года» Чайковского?
А. Ноябрь. В. Декабрь. С. Январь. Д. Февраль.
7. Кто в этом ряду «лишний»?
А. Исаковский. В. Долматовский. С. Лисянский. Д. Жарковский.
8. Кто в 1880 году впервые показал необходимость для организма особых веществ, позднее названных витаминами?
А. Конин. В. Лунин. С. Сонин. Д. Минин.
9. Какой из этих актеров не исполнял в кино роль любимого героя Ильфа и Петрова?
А. Сергей Юрский. В. Андрей Миронов. С. Александр Ширвиндт. Д. Арчил Гомиашвили.
10. Как называется фигурный подсвечник для нескольких свечей?
А. Жиронда. В. Жирандоль. С. Жерминаль. Д. Жардиньерка.
11. Какая пряность изготавливается из цветочных бутонов?
А. Горчица. В. Корица. С. Тмин. Д. Гвоздика.
12. Как называют животных (например, гиен), питающихся трупами других животных?
А. Гнусы. В. Фитофаги. С. Сапрофаги. Д. Сапрофиты.



Ответы на стр.91

Без подробностей

Индейка улучшает настроение

Во многих странах принято готовить на праздник индейку. Недавно этой традиции дали научное обоснование. Плохое настроение, ослабление памяти, даже депрессия могут быть связаны с низким содержанием в крови аминокислоты триптофана. Самое лучшее средство борьбы с этими болезненными явлениями — есть продукты, в которых много триптофана. К таким продуктам как раз и относится индейка. Индейка, поданная к праздничному столу, улучшает настроение и самочувствие.



Чай от диабета

Употребление черного и зеленого чая, как установили ученые, снижает уровень сахара в крови. Такой эффект обусловлен содержащимися в чае полифенольными компонентами, которые усиливают активность инсулина почти на 20%. Кроме того, полифенолы и сами обладают инсулиноподобным действием. Экспериментально доказано, что полифенольные компоненты зеленого чая повышали устойчивость клеток к повреждению при слишком высокой концентрации глюкозы. Следует иметь в виду, что в чай не следует добавлять сахар (при необходимости можно использовать сахарозаменители), а также молоко, которое снижает инсулиноподобный эффект примерно на треть.

Остеопороз легче предупредить

Недостаток движения может вызвать недоразвитие костной системы у детей.

Пока никто не знает, насколько серьезными могут быть последствия, поскольку современные дети — первое поколение, которое ведет действительно физически малоактивную жизнь, что в сочетании с фаст-фудом (гамбургерами, чипсами, колой и т.п.) создает реальную угрозу развития остеопороза. Так что позаботьтесь о здоровье ваших детей: вовлекайте их в активные игры и занятия спортом, следите за тем, чтобы они ели побольше молочной и растительной пищи. Ведь предупредить развитие остеопороза гораздо проще, чем его вылечить.

От артрита можно убежать

Новое исследование, проведенное в американском университете “Стэнфорд”, доказало, что бегуны имеют больше шансов избежать различных заболеваний суставов в старости. Врачи в течение длительного времени наблюдали за двумя группами. В первую входили люди, никогда не занимавшиеся спортом,

во вторую — постоянные члены клуба “Любители бега”. В конце исследования было обнаружено, что среди тех, кто не любит утруждать себя физическими нагрузками, от боли и ограничения подвижности в суставах страдает около 20% людей, в то время как среди бегунов — только 5%.

Ешьте вареную морковь

Как выяснили ученые, не всегда овощи полезнее есть сырыми. В вареной моркови, например, в три раза больше антиоксидантов, предотвращающих повреждение клеток, чем в сырой. Более того, их количество увеличивается в течение первой недели хранения вареной моркови и морковного пюре. Как известно, регулярное употребление антиоксидантов предотвращает развитие многих заболеваний, в том числе онкологических и болезней Альцгеймера. Так что варите морковь — и ешьте ее на здоровье.





Лекарство, которое полюбят даже дети

Н едавно в печати появилось сообщение о новом способе лечения простуды. Победить болезнь помогают... комедии и развлекательные передачи. Ученые доказали, что смех оказывает пагубное воздействие на вирусы и бактерии. Они утверждают, что хорошая шутка повышает содержание в крови антител, которые борются с простудными инфекциями. Еще один плюс нового лекарства — это то, что оно придется по душе даже детям!

Ум и здоровье

И нтересное открытие сделали ученые двух шотландских университетов. Оказывается, здоровье человека напрямую зависит от его интеллекта: чем он умнее, тем оно крепче. К такому выводу ученые пришли в результате исследования, которое продолжалось 70 лет. Оно началось с того, что в 1932 году психологи измерили умственные способности 264 жителей города Абердина, которым тогда было по 11 лет. А в начале 2002 года сделали это

повторно. Так вот, показатели уровня интеллекта за прошедшее время не изменились. Умные не поглупели, а дураки не поумнели. Зато люди с высоким интеллектом оказались более здоровыми. За прошедшие десятилетия они реже болели, да и сейчас у них меньше сердечно-сосудистых, онкологических и прочих медицинских проблем, чем у их менее одаренных сверстников. Причем на этих показателях никак не отразились ни бедность, ни многодетность родительской семьи, ни даже наличие в ней алкоголиков. С другой стороны, деньги, прекрасные жизненные условия и вообще



полное благополучие не обеспечили крепкое здоровье людям с низким интеллектом.

Подготовила
Галина Бочкова

Николай Даников

ВЕСНА

Пора пить БЕРЕЗОВЫЙ СОК

“Есть дерево об четыре дела: первое дело — мир освещает; другое дело — крик утешает; третье дело — больных исцеляет; четвертое дело — чистоту соблюдает”. Так говорят в народе о березе.

Березовый лес не только наполняет нас чистым воздухом, но и, отдав свою энергию, укрепляет тело и дух. Фитонциды березы прекрасно стимулируют дыхательную систему. Пахучие вещества молодых листочков снимают перенапряжение нервной системы. Они очень полезны детям.

Все виды берез обладают целебными свойствами, но самая полезная из них береза бородавчатая. Такое непоэтичное имя ботаники дали белоствольной красавице потому, что ее молодые веточки покрыты мелкими смолистыми железками, похожими на бородавки. Правда, в последнее время ее стали называть более благозвучно — береза повислая.

В березе целебно все: почки, сок, пыльца, листья, древесина, из которой получают древесный уголь и деготь, березовый гриб (чага). Вот что рассказывает о березовом соке Николай Илларионович Даников в своей книге “Чудо-целитель береза”.

Вслед за первыми оттепелями в период набухания почек у березы начинается интенсивное движение сока. В это время его нужно пить и заготавливать впрок. Если делать это с умом, то никакого вреда дереву не нанесешь, а польза для здоровья будет неоценимая.

Можно просверлить буравчиком



отверстие на глубину нескольких сантиметров и вставить в него желобок, по которому сок будет стекать в посуду. Лучше отверстие делать с северной стороны, так как сока там идет гораздо больше. Можно просто срезать верхушку ветки, место вокруг среза обмотать суровой ниткой, кончики нитки опустить в под-

вешенную банку — и потечет сок.

Сок, собираемый в середине сокодвижения, обладает более высокими целебными свойствами, чем тот, который собирают в его начале или конце. Надо также иметь в виду, что чем выше располагается отверстие, из которого берут сок, тем он целебнее.

Березовый сок производится растительными клетками, обладающими неограниченными возможностями синтеза различных биогенных стимуляторов типа гормонов, ферментов. Он имеет разнообразные целебные биологические свойства и весьма сложный физико-химический состав. В нем есть сахар, витамины, минеральные вещества.

Березовый сок очищает кровь, оказывает кроветворное и регенерирующее действие, улучшает обмен веществ в организме, способствует быстрому его освобождению от продуктов распада, в частности при онкологических заболеваниях.

Сок березы стимулирует кислотообразующую функцию желудка, поэтому его полезно пить при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся понижением кислотообразования.

Березово-овсяный напиток. Один стакан хорошо промытого овса залить 1,5 л березового сока, настоять в холодильнике 10-12 часов, поставить на огонь, довести до кипения и варить в закрытой посуде на слабом огне, пока не выкипит половина сока, затем процедить. Принимать по 100-150 мл 3 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца. Этот напиток особо рекомендуется тем, у кого желудочное заболевание отягочено хроническим гепатитом или панкреатитом.

Как мочегонное средство при подагре, артритах, отеках, ревматизме пьют березово-брусничный напиток. 150 г ягод брусники промыть, размять деревянной ложкой, отжать сок. Выжимки залить литром березового сока и варить на слабом огне 5 минут. Отвар процедить, охладить до комнатной температуры, растворить в нем 150 г меда и влить туда отжатый сок. Выпить в течение 1-2 дней.

При мочекаменной болезни полезен березово-пырейный напиток. 100 г сухих измельченных корней пырея ползучего залить 1 л березового сока, варить в закрытой посуде на слабом огне, пока сок не выпарится наполовину, процедить. Принимать по 1 ст. ложке через каждый час. Полезен он и при желчнокаменной болезни. В этом случае его пьют по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды.

А гипотоникам поможет березово-лимонный напиток. 6 лимонов среднего размера хорошо помыть, удалить семена, пропустить через мясорубку, положить в трехлитровую банку, залить 1 л березового сока. Настоять, плотно закрыв, в холодильнике 36 часов, затем добавить 500 г меда, тщательно перемешать содержимое и вновь поместить в холодильник на 36 часов. Принимать по 50 г 3 раза в день за 30 минут до еды ежедневно в период сокодвижения.

Березовый сок рекомендуют при простудных заболеваниях и болезнях дыхательных путей. Соком полощут горло и глотают его не спеша при ангине и других воспалительных заболеваниях горла и ротовой полости. При хроническом насморке следует пить весной каждое утро по

стакану свежего березового сока.

Как противолихорадочное и отхаркивающее средство при кашле и при грудных болях помогает березово-айрный напиток. 1 ст. ложку корневищ айра варить в плотно закрытой посуде 15 минут в 3 стаканах березового сока, снять с огня, укутав, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды, слегка подсластив по вкусу медом.

Наружно сок березы применяется при кожных болезнях: острой экземе, нейродермите, псориазе, кожном зуде и других.

Полезно смешивать березовый сок с любыми фруктовыми и овощными соками, настаивать на нем травы (зверобой, мята, кипрей, базилик, иссоп и т. д.). Целебные свойства лекарственных растений, овощей и фруктов дополняют лечебные свойства березового сока. Например, сильный сухой кашель успокаивает березовый сок, смешанный с соком моркови и сахарным сиропом в соотношении 1:1:1. Пить не спеша, маленькими глотками, по 1/3 стакана 5-6 раз в день (детям — по 1-2 ст. ложки).

Время движения сока, к сожалению, короткое, поэтому березовый сок можно заготавливать впрок.

Концентрирование березового сока. Сок выпаривают при 60°C или 100°C до 1/4—1/5 первоначального объема. Выпаривание можно доводить до полного высушивания березового сока и образования белого или желтоватого осадка, который затем растворяется в соответствующем объеме дистиллированной воды, не превышающем 1/4—1/5 исходного объема березового сока. Биологическая активность такого

сока даже выше, чем обычного, а березовый сок, сконцентрированный при 100°C, обладает еще более высоким стимулирующим действием, чем тот, который получен при 60°C.

Можно приготовить и березовую воду. Разлейте сок по бутылкам сразу же после его заготовки. Положите в каждую бутылку по 2 ч. ложки сахарного песка, цедру четверти лимона и по несколько изюминок, как можно лучше закупорьте и поставьте в холодное место. В жару держите в холодильнике. Перед употреблением насыпьте в каждый стакан 1 ч. ложку сахара и, налив березовую воду, перемешайте. Это питье сильно пенится.

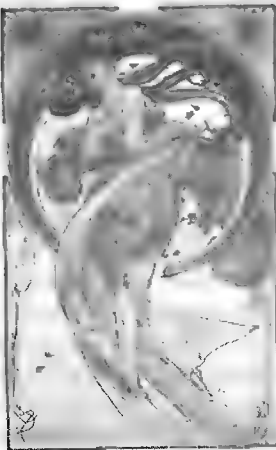
Если вы хотите улучшить самочувствие и настроение, возьмите ранней весной, в период таяния снега, отпуск на 15-20 дней и отправляйтесь за город. Собирайте и каждый день пейте свежий березовый сок. И вы почувствуете, как исчезнут слабость, головные боли, бессонница, раздражительность.



ФИТОЧАЙ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

“Артемизия” выпускает три фиточая (“Вторая молодость”, “Виктория”, “Аист”), три травяных сбора (противогрибковый, “Свежее дыхание”, “Красота ваших волос”) и подушечку для сна “Спокойной ночи”. Их состав тщательно подобран по содержанию витаминов, минеральных веществ, биофлавоноидов, органических кислот. Преимущество фиточаев и фитосборов перед лекарствами состоит в том, что активные вещества растений лишены недостатков, присущих, например, антибиотикам и гормональным препаратам.

Фиточай “Вторая молодость” предназначен для мужчин. В его состав входят лекарствен-



Коробочки с фитосборами фирмы “Артемизия” легко узнать по внешнему виду: в их оформлении использованы изысканные рисунки чешского художника Альфонса Мухи. Но главное, конечно, то, что в них находится.

ные травы, поддерживающие функции предстательной железы. Каждое растение вносит свою лепту в сбор, а все вместе они создают лечебное средство, помогающее при простатите, аденоме предстательной железы и других воспалениях мочеполовой системы.

В фиточай “Вторая молодость” входят: трава хвоща, корень девясила, лещина обыкновенная, трава фиалки трехцветной, корень солодки, семена тыквы.

Фиточай “Виктория” предназначен для женщин. Это хорошая профилактика мастопатии — доброкачественных образований в молочной железе, опасность появления которых повышается в возрасте 35-45 лет. Фито-



чай “Виктория” помогает не только предупредить, но при необходимости — и лечить ее.

В него входят: трава тысячелистника, корни одуванчика, плоды шиповника, трава зверобоя, трава череды, листья березы, цветки ноготков.

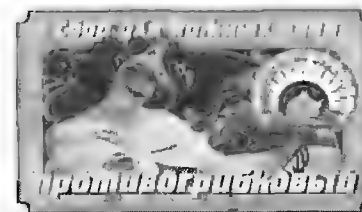
Фиточай “Аист” особенно полезен тем, кто страдает бесплодием, — и мужчинам, и женщинам. В сбор входят растения, содержащие большое количество цинка — микроэлемента, способствующего репродуктивной функции. Кроме того, цинк



помогает укрепить иммунную систему, память, снизить уровень холестерина в крови. Его стоит пить для укрепления защитных сил, для профилактики преждевременного старения.

В фиточай “Аист” входят: трава горца птичьего, цветки календулы, листья березы, плоды шиповника, плоды рябины, трава фиалки, трава зверобоя, трава пастушьей сумки, цветки ромашки.

Чай не нужно заваривать, они выпускаются в фильтр-пакетиках. Достаточно опустить пакетик в стакан кипятка — и через 15 минут можно пить приятный на вкус, ароматный напиток.



Противогрибковый сбор предназначен для ножных ванн. В его основе — оригинальный рецепт уничтожения спор грибка на основе лекарственных растений. Уже после второй ванны проходят межпальцевые опрелости, зуд, трещины. Ногтевая форма грибка требует 12-15 ванн. В отличие от таблеток, этот способ лечения грибка не приносит вреда печени.

Травяной сбор “Свежее дыхание” защищает от заболеваний полости рта — гингивита, стоматита, пародонтоза. Он растворяет зубной налет, останавливает воспалительные процессы в деснах, подавляет рост болезнетворных бактерий, не нарушая нормальную микрофлору в полости рта.

В состав сбора входят: цветки ромашки, листья шалфея, листья эвкалипта, цветки календулы, листья мяты, корневища аира, трава душицы.



Все эти фитосборы недавно появились в аптеках. Справки по поводу их приобретения и применения можно получить:

☎ (095) 903-86-00

Автопортрет в морщинах времени



Мы рады сообщить читателям, что член нашей редколлегии Виктор Васильевич Ахломов стал лауреатом премии города Москвы 2002 года в области журналистики

Живописцы, а последние сто пятьдесят лет и фотографы, пытаются пополнить сокровищницу мировой культуры автопортретами. Да что художники! Композитор Родион Щедрин создал музыкальный автопортрет. В 1948 году он написал произведение, которое так и называлось "Автопортрет".

Сравнивать автопортреты мастеров всегда интересно. Всемирно известный француз, например, предпочел, чтобы потомки видели

его с глазом на спине и ушами на уровне сердца. Другой великий живописец, голландец, изобразил себя счастливым, с любимой женщиной на коленях. Но большинство запечатлевают свой образ с предельной композиционной простотой и фотографической точностью. Даже отец русского авангарда Малевич автопортреты писал в строгой реалистической манере — ни одного квадрата или треугольника, которые принесли ему мировую славу.



Лондон, 1962 г.



Автопортрет на олимпийском стадионе, 1980 г.

Ну а фотографы? На первый взгляд, фотографу сделать автопортрет проще, чем живописцу. Глянул в зеркало, отразился в луже или на любой полированной поверхности, щелкнул собственную тень на снежном сугробе — и готово. Но большинство об этом даже и не думает. Некогда!

Что касается меня, то я не пропускаю случая запечатлеть собственную персону. Фотографирую отражение в зеркалах и в магазинных витринах, люблю снимать свою тень на какой-нибудь фактурной брусчатке; "автоспуском" щелкаюсь на фоне Биг Бена, колокольни Соловецкого монастыря — словом, везде, где бываю.

Расстрел

*Бывают ночи: только лягу,
в Россию поплывет кровать,
и вот ведут меня к образу,
ведут к образу убивать.*

*Проснусь, и в темноте, со стула,
где стички и часы лежат,
в глаза, как пристальное дуло,
глядит горящий циферблат.*

*Закрыв руками грудь и шею, —
вот-вот сейчас пальнет в меня —
я взгляда отвести не смею
от круга тусклого огня.*

*Оцепенелого сознания
коснется тиканье часов,
благополучного изгнания
я снова чувствую покров.*

*Но сердце, как бы ты хотело,
чтоб это вправду было так:
Россия, звезды, ночь расстрела
и весь в черемухе овраг.*

1928 г.

*Мы с тобою так верили в связь бытия,
но теперь оглянулся я — и удивительно,
до чего ж ты мне кажешься, юность моя,
по цветам не моей, по чертам недействительной!*

*Если вдуматься, это — как дымка волны
между мной и тобой, между мелью и тонущим;
или вижу столбы и тебя со спины,
как ты прямо в закат на своем полуночном.*

*Ты давно уж не я, ты набросок, герой
всякой первой главы — а как долго нам верилось
в непрерывность пути от ложбины сырой
до нагорного вереска.*

1938 г.

НАБОКОВ И НАВОКОВ

Набоков возвращался на родину понемногу, небольшими порциями, фрагментами. Так проявляется фотокарточка — там и сям проступают черты и постепенно срastaются в целое.

Началось это в конце семидесятых. Обычная для СССР практика — эмигрант (внешний или внутренний) замалчивался вплоть до физической смерти, потом наступало послабление. Логика простая: мертвые не кусаются, как говорили пираты в "Острове сокровищ". Теперь можно взять корпус наследия, проредить, прокомментировать: где надо — смягчить, где надо — выпрямить. И приобщить советских граждан к еще одному феномену мировой культуры.

Сперва пополз слух об англоязычном писателе русского происхождения по имени Vladimir Nabokov. Само по себе сообщение не очень впечатляло. Мы всю читали фантастику Айзека Азимова, не испытывая при этом никакой державной гордости за то, что он родился под



Смоленском. Мало ли у кого какие корни. Можно ведь и просчитаться — как бы не пришлось в итоге Пушкина уступить эфиопам. Но молва о Набокове как бы подмигивала слушателю: не так все просто.

Первое печатное упоминание о нем прошло в "Химии и жизни". Потом до нас дошли полуподпольные

издания Набокова — ксерокопии, фотокопии, перепечатки. Уточню: "мы" — это довольно толстый слой московского студенчества и интеллигенции, преимущественно технической. Чтение Набокова, пусть и не советских изданий, не было для нас актом гражданской доблести. Просто существовал такой слой культуры (кассеты Высоцкого, например) — между твердым разрешением и твердым запретом.

"Защита Лукина". Удивительный, полупрозрачный язык — так человеку, привыкшему к простому оконному стеклу, предлагают посмотреть на улицу через витраж. Улица преображается. Иногда интереснее фокусировать взгляд на самом витраже. В итоге остается странное головокружение, как после болезни, и удивительная последняя фраза: "Никакого Александра Ивановича не было".

Довольно быстро до Москвы докатился "Дар" — по-моему, лучший роман Набокова. Поражала свобода автора — то ли полное равнодушие к читателю, то ли полное доверие к нему. Доверие к немногим, равнодушие к остальным. Ощущение ровного, нелинейного времени, словно жизнь — россыпь моментов настоящего. Пролистывая назад, не обнаруживаешь прошлого, вперед — будущего. Сюжет еле прощупывается, как слабый пульс. Стихи прорастают сквозь прозу, как трава сквозь грунт.

"Приглашение на казнь" меня немного разочаровало. Удивительный сам по себе способ набоковского письма, превращающий в увлекательное странствие любую, даже

банальную фабулу, забуксовал на сюжете остром, темповом. Стилистические периоды между загадкой и разгадкой, фабульными движками, как бы выпадали в огромные скобки. По странному закону суммарного восприятия потом, при подведении итогов, и это засчиталось Набокову как достоинство. Одно дело — узнать, что писатель может так — тут одна лишь демонстрация могущества. Мы наблюдаем ее, как в цирке. Другое — почувствовать, что он не может (или не хочет) иначе, даже когда материал того требует. Тут и достоинство, и человеческая слабость. Мы вдруг ощущаем автора рядом, на расстоянии жеста.

И наконец — "Лолита" с горьким и растерянным предисловием к русскому варианту: "Я не могу представить общественного строя в России, при котором будет издана эта книга. Для кого стараюсь, перевожу — не знаю".

Сегодня сложно представить что-нибудь, невозможное для публикации. Некогда скандальная, стильная и откровенная "Лолита" существует сейчас ровно как художественный факт. Роль повода для скандала исполняют совершенно другие произведения. И слава Богу.

Сегодня о Набокове в России известно почти все. Вот вкратце его биография. Родился в 1899 году. В самой дате — неумолимый приговор: в отходящий вагон Серебряного века попасть уже не успеет. Если учесть, что его отец, Владимир Дмитриевич Набоков, — видный деятель кадетской партии, то личный итог гражданской войны для молодого писателя сводится к простой аль-

тернативе: эмиграция или смерть. Он выбрал эмиграцию — Берлин, Париж...

Дата рождения аукнется еще не раз — по излюбленным самим Набоковым законам совпадений, случайных опечаток судьбы. Ему не устроит шумных юбилейных торжеств, год Набокова никогда не будет объявлен: его даты совпадают с пушкинскими. Сто лет Набокову — двести Пушкину и т.д. Да и день рождения Набокова не отметишь иначе как с кривой ухмылкой, потому что это 22 апреля — как бы за одним столом с Ильичем.

Под псевдонимом *Сирин* он начал публиковаться на родном языке в чужой языковой среде — драматическое состояние. Получил благословение Бунина, традиционно идущее в русской литературе от старшего к младшему (много лет спустя сам Набоков благословит Сашу Соколова). Давал частные уроки тенниса для заработка. Сноб, эстет и спортсмен. Дворянское сознание и поведение, восходящее скорее к восемнадцатому веку, ставящее во главу угла честь. Свобода, похожая на свободу шахматиста, ограниченная ходами соперника. (Кстати, Набоков был блестящим шахматистом и незаурядным шахматным композитором.) Ходы соперника довольно сильны, и партия складывается остро: изгнание, невозможность вернуться, кодекс дворянской чести, бедность, да и сам талант, дар. Не довольствуясь теневым существованием русского писателя в Европе, пожизненной безвестностью и неустроенностью, Набоков делает решающий ход — мигрирует в англий-

скую литературу и пишет роман, рассчитанный на скандал и успех, — «Лолиту».

Чего стоило Набокову это решение? Он сам пишет о потере языка — как об утрате прошлого, как о расставании с языком Пушкина и, пусть не более, но горше того — с собственным авторским языком. В программном стихотворении «Слава» (1942 год) он открывается полнотой:

Повторил? А случалось еще, ты
пописывал
не без блеска на вовсе чужом языке,
и припомни особенный привкус
анисовый
тех потуг, те метанья в словесной
тоске...

Эмиграция из эмиграции, индивидуальный, осознанный уход, каким-то образом противопоставленный вынужденному, катастрофическому и массовому исходу. Жизнь русской диаспоры в Париже можно представить как множество одиночеств, опирающихся одно на другие. Набоков предпочел одиночество окончательное и бесповоротное.

Представляем ли мы сегодня, в начале нового столетия, хотя бы имущественное положение эмигрантов первой волны? Фильм «Бег» дает информацию об этой стороне проблемы. Набоков позволил себе завести сына лишь к сорока годам. Есть и другой, не вполне материальный ракурс. Многим жителям русского Парижа казалось, что большевистская чума — временное наваждение, вот она рассеется — и они вернутся на родину. Так шли годы. И актом неведомой нам личной догадки и честности было признание: это не кончится, по крайней мере,

на их веку. Их изгнание вечно. Их родины нет и не будет.

Такая полнота эмигрантской боли еще не встречалась в мировой истории. Даже ветхозаветные евреи, ведомые Моисеем, могли, в принципе, вернуться в Египет — он-то никуда не делся. Ни Данте, ни Джойс, проклявшие родные места и давшие обет невозвращения, никогда не забывали: родина есть, хоть ты и выкинул ее из своей жизни. Но России действительно не существовало семьдесят лет. Говорят, Джойс коллекционировал трамвайные билетки из Дублина. В Питере сменились и билетки, и имя самого города. Старый Набоков смотрит на фотокарточки из СССР с видами его родных мест. *С серого Севера пришли эти снимки...*

Гуляя по Москве, мы иногда видим мемориальные таблички: «Здесь стоял дом, где жил...». Именно так: здесь была Россия, где они жили. Подобную фантомную боль воссоздал советский фантаст Александр Беляев в романе «Последний человек из Атлантиды».

Дворянин Набоков констатировал торжество серости и пошлости. В одном из произведений он нашел точную метафору этого торжества: сперва герой разбирает тончайший шахматный этюд, где даже обманные искушения остроумны и глубоки, а потом берется за другой, присланный из СССР, и обнаруживает там девять пешек у черных. Разумеется, и на Западе Набоков различает нео-

прятную, холостую мысль, пустое стрекотание культуры, пошлость. Он обращается к немногим через головы многих. *Сноб* — вот устойчивый диагноз, выдаваемый Набокову окружающими.



Вместе с тем Набоков характеризует свои взгляды как скучно-умеренные. Великий писатель не выдвигает великих парадоксальных идей — типично это или нет для великой русской литературы? Достоевский и Толстой выдвигали. Пушкин, Гоголь, Лермонтов, Чехов — нет. А если учесть, что Достоевский выдвигал их, чтобы развенчать, а

Толстой выдвигал помимо литературы, то типично. Но как увязать демократические и аристократические взгляды Набокова? А очень просто: уважаемы права любой личности, если только это личность. И скучная умеренность становится интеллектуальным и духовным подвигом в век кровавых искушений.

Не доверяясь соблазнам дороги
 большой
 или снам, освященным веками,
 остаюсь я безбожником с вольной
 душой
 в этом мире, кишащем богами.

Он стал богат и знаменит. Прожил много благополучных лет в Америке, а к старости перебрался в уютную Швейцарию. Умер в 1977 году.

В нобелевских сборниках зачастую печатают два столбика фамилий: в первом писатели, которым дали Нобелевскую премию, во втором те, кто ее не получил. Если вдуматься, второй столбик не менее, если не более, почетен, чем первый. Ведь получить премию можно и из политических соображений. Набоков — во втором списке.

Он совершил невозможное — богатство и гибкость своего стиля перенес в чужой (правда, с детства знакомый) английский. Остались и изящество игры, и глубина подтекста — да так, что и в обратном переводе на русский эффект не пропадает. Он вызвал восхищение, но не стал окончательно своим в западной культуре. Потому что внутренними двигателями набоковской прозы всегда оставались боль и тоска. А западная культура такова, что если

теребишь эти струны — оставайся в русском контексте. Достоевский и Чехов — это понятно. Но автомобиль, в котором корпус от "Форда", а движок от джипа, мы не знаем, куда помещать на выставке. На обложке американского издания романа "Ада" была напечатана краткая аннотация: "Новый порнографический бестселлер автора "Лолиты".

До конца жизни он писал русские стихи. И в них был открыт и беззащитен, чего в прозе себе не позволял.

...Но зато, о Россия, сквозь слезы,
 сквозь тоску двух несмежных могил,
 сквозь дрожащие пятна березы,
 сквозь все то, чем я смолоду жил,

дорогими, слепыми глазами
 не смотри на меня, пожалей,
 не ищи в этой угольной яме,
 не нащупывай жизни моей!

Ибо годы прошли и столетия,
 И за горе, за муку, за стыд, —
 поздно, поздно! никто не ответит,
 И душа никому не простит.

Писатель при жизни присягает времени или вечности. Двадцатый век русской культуры ужесточает и проявляет этот выбор. Наши писатели, которые до конца прошли путь частного лица, сохраняющего абсолютную свободу, на чужбине или на родине, теперь такие же классики, как Пушкин и Гоголь. Георгий Иванов, Ходасевич, Мандельштам, Бунин, Платонов, Заболоцкий. В том же ряду — Набоков-Сирин, великий русский писатель первой половины XX века. Он же Vladimir Nabokov.

Журналы поступают в продажу в московские киоски и магазины:

- ✓ "Путь к себе", Ленинградский пр-т, 10а
- ✓ "Логос-М", ☎ (095) 974-21-31
- ✓ ЗАО "АРИА-АиФ", ☎ (095) 207-06-32
- ✓ ДМ-Пресс, ☎ (095) 933-30-62
- ✓ "Спорт. книга", Долгоруковская ул., 27
 ☎ (095) 250-19-95
- ✓ "Мир экологии", ул. Дербеневская, 11а

В магазинах

- ✓ "Медицинская книга", Комсомольский пр-т, 25, ☎ (095) 245-39-27
- ✓ "Помоги себе сам", Волгоградский пр-т, 46/15, ☎ (095) 179-10-20

можно приобрести не только текущие выпуски, но и журналы за прошлые годы и книги издательства "Будь здоров!"

В редакции есть выпуски

журнала "Будь здоров!" за 1997-2003 гг.:

№12 за 1997 г.; №4-9 за 1998 г.; №4-8, 10, 12 за 1999 г.;
 №1, 4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-12 за 2002 г.; №1, 2 за 2003 г.
 и "60 лет — не возраст" №1-4, 6 за 2001 г., №1-4 за 2002 г.,
 №1 за 2003 г.

а также книги:

Н.Амосов "ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ"

С.Щенкман "МЫ — МУЖЧИНЫ", "ГОСПОДИН Я. И Я"

Т.Абрамова "КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ"

Эти книги можно купить в магазине ✓ «Огни», пр-т Мира, д. 2/1,
 ☎ (095) 509-21-62, 208-95-23

Украинские читатели

могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61023 Харьков. До востребования.
 Вычисенко Виталию Петровичу
 ☎ (0572) 43-35-55

Коэффициент эрудиции

ОТВЕТЫ

- | | | | | | |
|--------|--------|--------|--------|---------|---------|
| 1. — В | 3. — D | 5. — A | 7. — D | 9. — C | 11. — D |
| 2. — A | 4. — C | 6. — A | 8. — B | 10. — B | 12. — C |

Министерство связи Роспечать											
АБОНЕМЕНТ на журнал (индекс издания)										73035	
"Будь здоров!"											
(наименование издания)										количество комплектов	
на 2003 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
(почтовый индекс)				(адрес)							
Кому											
(фамилия, инициалы)											
										ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА	
пв		место		ли-тер		на журнал		73035			
										(индекс издания)	
"Будь здоров!"											
(наименование издания)											
Стои-мость		подписки		руб		коп		Количество комплек-тов			
		пере-адресовки		руб		коп					
на 2003 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
(почтовый индекс)				(адрес)							
Кому											
(фамилия, инициалы)											

В следующем номере:

РАДИКУЛИТ СРЕЛЯЕТ В СЕРДЦЕ
ПУТЕШЕСТВИЕ ТАБЛЕТКИ
НОВОЕ СРЕДСТВО ОТ ПАРКИНСОНИЗМА
ТРАВЫ ПРИ ПАНКРЕАТИТЕ
ХОЛОТРОПНАЯ ТЕРАПИЯ АЛКОГОЛИЗМА

Подписано к печати 24.02.03. Свидетельство №01997 от 22.07.93. Формат 60х90/16
Цена свободная. Тираж 111 500 экз. Заказ № 5377.
ОАО «Тверской полиграфический комбинат». 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5



ВИКТОРИЯ